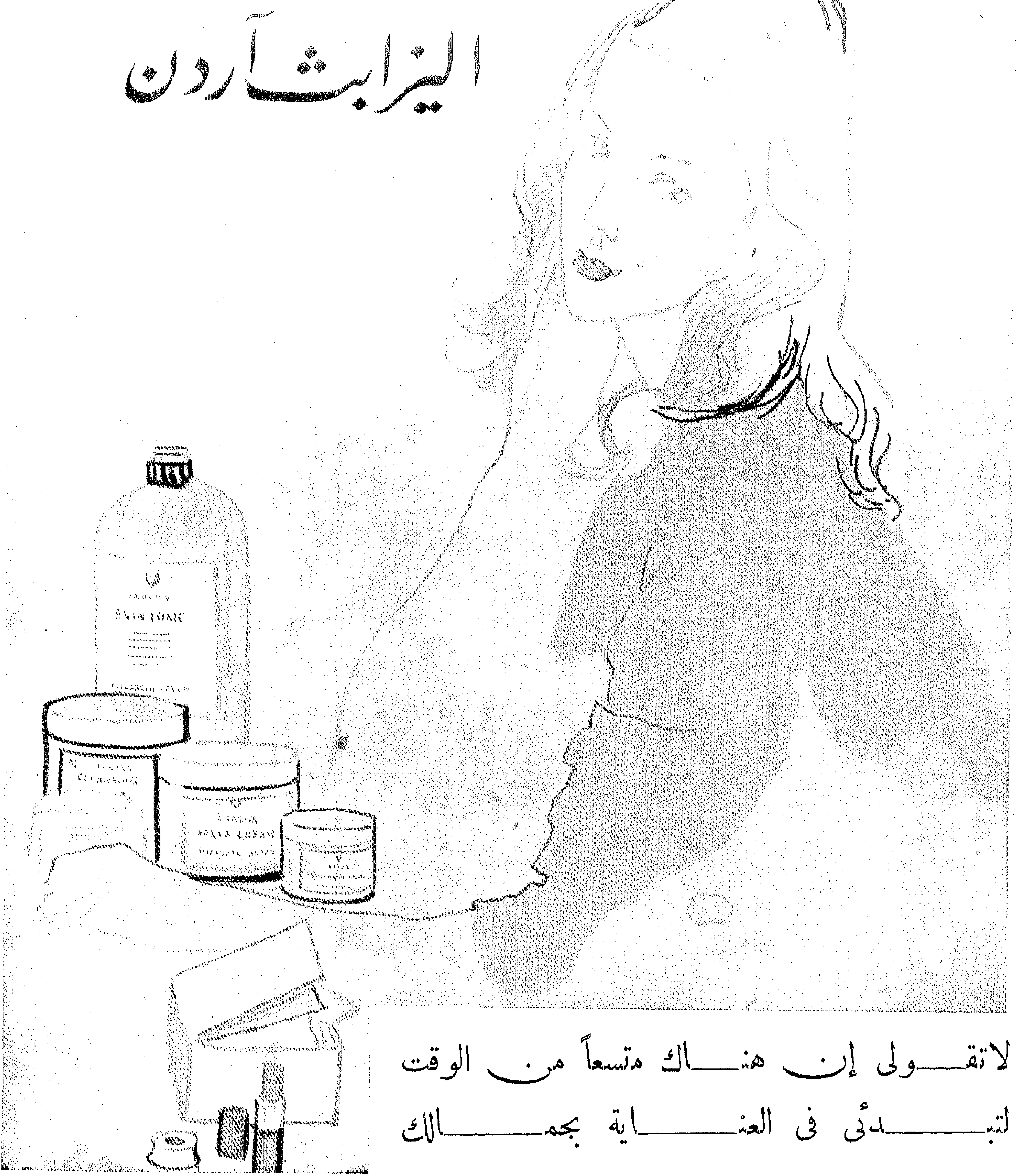

بنت النيل
يوليه ١٩٥٠



مستحضرات اليزابث آردن Elizabeth Arden

أردينا كليزنج كريم	Ardena Cleansing Cream	—	أردينا سكن تونيك	Ardena Skin Tonic
أردينا فلفا كريم	Ardena Velva Cream	—	أموريتا كريم	Amoretta Cream
أردينا باودر	Ardena Powder	—	أحمر شفاه	Lipstick

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائيـــة لمعـــامل اليزابث آردن طـــرف الوكلاء سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن ٠

ارتنا في الوظائف العامة

قرأت في الصحف فتوى رسمية تستبعد المتخرجات في كلية الحقوق عن مناصب النيابة والقضاء، وقالت الصحف ان هذه الفتوى الرسمية فى انتظار فتوى شرعية تؤيدها وتدعمها ، ومن ثم يصبح حرمان الفتاة الدارسة للقانون قاعدة فى بيئات العدالة ، مهما يكن تفوق تلك الفتاة ملحوظا فى الميدان

ومن العجب حقا ان يباح للفتاة القانونية مهنة المحاماة وهى جزء متمم لاركان القضاء ويحرم عليها مزاولة الاركان الاخرى ، لا لانها فتاة ، وليس لانها جاهلة ، فهى فعلا تؤدى وظيفتها القضائية فى المحاماة وهى مثقفة كالرجل فى هذا الميدان ، ولكنهم يحرمونها لغير ما سبب مفهوم، اعتمادا على الدين وتخريجا لروحه وتفسيرا لنصوصه والدين برىء من هذا التخريج والتفسير

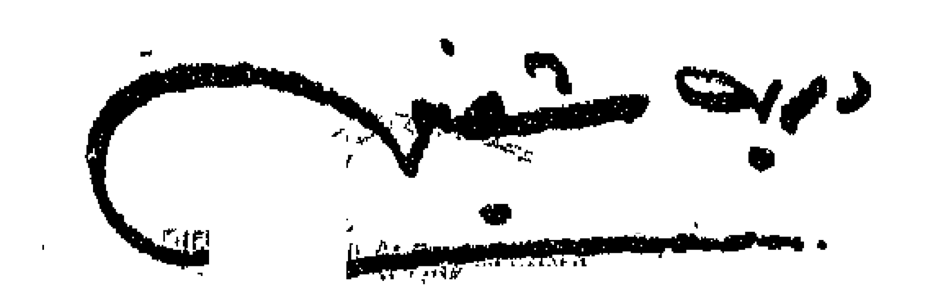
وما رأى السادة النجب فى الاسلام الصحيح الذى أباح فى صدره للمرأة مجالس القضاء ؟ وما رأى السادة النجب فى أن النبى صلى الله عليه وسلم طلب الينا أن نأخذ نصف شريعة السماء من سيدة ؟ هل عمد المسلمون الاول الى الاساءة للدين حين أباحوا كرسى القضاء للنساء ؟ هل شريعة السماء التى طلب الينا نبينا العظيم أن نأخذ نصفها من زوجة شريعة تخالف طبائع الشرائع الموضوعة التى جئتم اليوم تحرمون المرأة من مزاولتها وهى مهما تبلغ من السمو لا ترقى الى شريعة الله سبحانه وتعالى ؟

سيقول السادة النجب أهل المنطق والكلام ان المرأة قد فطرت على الرقة والحنان وهى شديدة التأثر وفى ذلك خطر على الاحكام ! ومعنى هذا ان الرجل لا ينطوى قلبه على رقة ولا حنان ، لانه قد من حجر ولا تلين نفسه لشىء ومعنى هذا فى رأيى انه ليس انسانا ومن خلا من الانسانية لا ينبغى أن يجلس فى كراسى القضاء

لست أدرى ما ستطوى عليه فتاوى المفتين ، ولا أعرف أسانيدهم بعد أن فندنا لهم أهم الاسانيد ، وأحسب انهم يصدقون حقا لو افتوا بأنه لا يباح للمرأة حق مزاولة مهنة القضاء لانها امرأة فقط ولانهم يكرهون ان تساويهم امرأة فى هذا الميدان ، فقد تفوقت المرأة عليهم فى كثير من الميادين الاخرى ، وانهم يخشون مكانها اذا جلست الى جانبهم تحكم بالعدل بين الناس .

انى أفهم ان تحرم الفتاة من دراسة القانون لان منطق الاشياء يقضى بأن من نال حقا وأحسن الافادة منه لا ينبغى ان يحال بينه وبين النتائج المترتبة على هذا الحق أما ان تدرس المصرية القانون و تسبق فى فهمه وهضمه الكثيرين من الرجال ويحال بينها وبين وظائف هذا القانون فان ذلك هو الظلم بعينه ، وما ينبغى أن يطغى الظلم وقد تجاوزنا منتصف القرن العشرين

أيها السادة : انكم لن تقفوا عجلة الزمن ، ولكم وحدكم حق الوقوف ، أما الحضارة الحديثة فلن تقبل مطلقا ان تحرم المرأة من وجودها فى مجالس القضاء .



العدد ٥٦ — الثمن ٥ قروش

هذه الجهالة ...

للدكتور ابراهيم عبده

لقد مضى علينا عشرون عاما ونحن نبارك النهضة النسائية فى مصر ، ومنذ سنوات قليلة وقفنا الى جانب المرأة المصرية وهى تطالب بحقوقها جميعا ، ولم نتزمت تزمت الاخرين، بل ذهبنا فى تأييد حركتها الى أبعد مدى ، ولم أفكر يوما أن حماسة أمثالى مرجعها تقليد الغرب فيما مضى اليه الغرب من تأييد المـرأة وحركاتها المختلفة ، وانما كان أملى، حين تبلغ المصرية مكان النضج والاستواء بالحصول على جميع الامانى المرجوة ، أن يستوى للرجل البيت المنشود والزوجة الصالحة . فما تأييدنا للحركةالنسائية الا رغبة منا فى أن تؤدى زميلتنا المصرية واجباتها الاولى فى وعى مستقيم وتفكير عال وأن تعرف التزاماتها كما تعرف حقوقها

فاذا لم تفهم الحركة النسائية على هذا الوجه الدقيق ، فما أظن رجلا ينافح عنها من قريب أو بعيد ، وقد روعت منذ أسبوعين بسوء الفهم الذى أصاب بعض سيداتنا من حركتهن ، فقد رغب صاحب فى زواج ، وكاد الامر يتم على ما نحب ونريد ، وفجأة اختلف الطرفان ، فصاحبنا على سلامة ادراكه وانطلاق تفكيره لا يؤمن بالرقص أو قل لا يملك من الوقت ما يجعل الرقص فى المراقص بندا من بنود الحياة الزوجية وصاحبتنا وهى من الجيل الجديد الذى يطالب بالحقوق ويسرف فى المطالبة اعتبرت هذا الفن عقيدة ينبغى عند ذكرها الضراعة والسجود ، وفشلت زيجة كان يرجى لها السعادة والتوفيق

وروعت مرة أخرى حين التقيت بصاحب على خلاف مع زوجه ، ولم نعهد بينه وبين زوجه قطيعة قط، فهما زوجان مثاليان ، وعلمت ان صاحبتنا وهى ممن تطالب بالحقوق وتسرف فى المطالبة أسرفت فى حاجاتها ، وألحت فى شراء ما لايلزم من ثياب، فاذا اعتذر الزوج وهو والد يرعى بيتا فسيح الارجاء وكانت حجته البيت الخاوى العاجز الا من أداء الضرورى الذى يستر ، بدأت الزوجة الصالحة العاقلة تغريه بعقد قرض على راتبه فى أحد البنوك !! ووجد الرجل فى هذا العرض مالا يليق بزوجة ترعى بيتا ولها فى البيت أولاد، فكادت الازمة تعصف بزيجة قديمة هى مضرب الامثال بين الزيجات

واذن فلنعتذر أولئك الرجال الذين يتوجسون خيفة من الحركة النسائية الجديدة ، اذ يبدو أن من واجب المتصدرات لهذه الحركة أن يجعلن من أول أهدافهن بيان الواجبات المطلوبة من المرأة المصرية بجانب الاهداف السياسية الاخرى التى يطالبن بها ، فانى أخشى أن يلقى أصدقاء المرأة وحقوقها صنوفا من هاتين السيدتين فيقل ايمانهم بحق المرأة وتضعف عقيدتهم فى نصرتها ، وينحرفون من اليسار الى اليمين أو من اليمين الى اليسار ، وتصبح المطالب النسائية طبلا وزمرا ، وتسيطر جهالة الجاهلات على سمعة الحركات النسائية التى لا يقصد منها الا اقامة البيوت واشادة العمد لها فى جو من الادراك السليم والمنطق المعقول ، وياحبذا لو طهرت المسئولات عن الحركة النسائية من صفوفهن أولئك السيدات اللائى يردن المساواة بالرجل من زاوية والسعى فى حياتهن الخاصة سعى الغانيات الجاهلات من زاوية أخرى ...

فليذكر السيدات أن أصدقاءهن وأنصارهن من الرجال لا يقبلون هذا الانحراف أو يساعدون عليه، فلسنا نبارك نهضتهن لتفسد زيجة من أجل رقصة أو يقضى على بيت من أجل ثوب فذلك جهل ما بعده جهل ، واذا كن يعتقدن أن الرقص عقيدة عند الغربيات فقد تنكبن الصواب ، ففى معظم الاحيان لا تراقص الفتاة الاجنبية أحدا . أو قد لا ترقص أبدا حين يعقد عقدها وتصبح فى عصمة رجل وخاصة اذا رزقت بأطفال ومثلها الفتاة التى تتزوج فاذا كان زوجها مدينا حاولت على حساب ثوبها ولقمتها أن تسد الدين ليخلو لها بال زوجها فما أكثر ما يصرف الدين الازواج عن بيوتهم .

نساؤنا ونساؤهم

نحن نرى الاجنبية تضحى براحتها وبكل عزيز لديها فى سبيل ارضاء زوجها ، وتوفير السعادة لاولادها ووطنها .

ونحن أيضا نرى الزوجة الاجنبية تفهم زوجها، وتقدر ذلك الذى يسعى ويكد ويكافح من أجلها ، فهل فى مصر الزوجة التى تفهم الحياة الزوجية ، وتعرف ما يفرضه عليها الزواج من واجبات وتبعات ومسئوليات . اننا نريد الزوجة التى تسند ظهر زوجها فى الملمات ، وتشد أزره فى الخطوب ، وتساعده على تخفيف بلوى هذا الغلاء بالاقتصاد والتدبير فى أمور العيش ومقاطعة ما ليس ضروريا فى الحياة ، حتى تعيش الاسرة فى مأمن من أخطار الغلاء ودواهيه

كم كنت أود ألا يكون نساء مصر فى مكافحة الغلاء أقل من نساء انجلترا اللائى ضربن المثل الاعلى لنساء العالم فى القضاء على الغلاء، فقد وافتنا البرقيات أخيرا من انجلترا بذلك الموقف الرائع الذى وقفته نساء لندن ازاء ارتفاع ثمن السمك فقد قابلن هذا الارتفاع فى ثمن هذا الصنف الذى يعد غذاء رئيسيا للانجليز بالاضراب عن أكله والامتناع عن شرائه ، حتى عادت الاسعار الى ما كانت عليه فى أقل من أسبوع

فهل يوجد فى مصر نساء مثل هؤلاء النساء اللائى ضربن الرقم القياسى فى الوطنية ومحاربة الغلاء الذى لا يعد شيئا مذكورا بجانب ما نعانيه نحن المصريين من غلاء ؟

أنا لا أنتقص من مكان المصرية فى الحياة الزوجية، ولكنى أقرر الحقيقة اذا قلت أن المرأة الاجنبية سبقت غيرها من نساء الشرق فى تدبير البيت ورعاية الاسرة .

عبد الرحمن طلب ابو صغير

الأسنان وأمراض العيون

للدكتور محمود الشاكر

الاسنان وأمراضها وثيقة العلاقة بمختلف أجهزة الجسم ، وقد تتأثر العين وهى أدقها تركيبا ، وأهمها وظيفة ، وأكثرها حساسية لشتى المؤثرات ، فهى قد تتأثر بالصديد الناشىء عن تلف الاسنان ، كما انها قد تتأثر بما هو أبسط من ذلك كثيرا ، كاختلاف درجة حرارة الجو ، أو اشتداد سرعة الريح .

وقد يترتب على هذه العلاقة اشتداد وطأة المرض على العين حينا ، وصعوبة الشفاء حينا آخر ، كما قد تكون أمراض الاسنان مسببة لامراض جديدة يشكو منها المريض فى آخر الامر ، ذلك المريض الذى لا يتصور مثلا ان احمرار عينه أو ضعف بصره ، قد يكون مرجعه الى تسويس أحد الاضراس .

والاسنان اذا مرضت ، أصبحت مركزا هاما من مراكز التقيح فى الجسم ، ويتوزع ما تفرزه هذه البؤرة الصديدية من سموم على شتى الاجهزة والاعضاء ، مما قد يؤثر على قدرتها فى تأدية وظيفتها على الوجه الاكمل . والعين بطبيعة تركيبها ، ودقة أجزائها ، تتأثر جدا بما يحمله الدم من صديد وسموم ، كما انها قد تنهار سريعا نظرا لطبيعة تركيبها الدقيق ، وحساسية تلك الانسجة الرقيقة الموجودة فى تجويفها العميق .

فقد يترتب على فساد الاسنان ، ظهور التهابات على بياض العين أو الملتحمة فيشتد احمرارها ، وقد يطول هذا الاحمرار وقد يزمن وقد لا يفيده كثيرا الغسيل والمس بقدر ما يفيده تخلص المريض من أسنانه الفاسدة ، وعندئذ يعود الى العين صفاؤها وبريقها .

هذا وقد تؤدى سموم الاسنان الى ظهور ارتشاحات بالقرنية ، وهذه الارتشاحات قد يستفحل خطرها سريعا اذا تركت البؤرة الصديدية الموجودة بالاسنان ، ترعى فى الجسم ، وتوزع افرازها الخطر هنا وهناك .

ومما يسببه صديد الاسنان كذلك ، ظهور عتمات بالعدسة ، أو عتمات بالرطوبة الزجاجية ، مما يضعف الرؤية بشكل مخيف .

أما الالتهابات التى تظهر على العصب البصرى نفسه فهى لا تحتاج الى شرح طويل أو تفسير كثير ، ويكفى ان نقول انها تؤثر فى الكيان أو الاساس ، ولا تلبث قوة الابصار ان تضعف ، وقد لا ترى العين النور بعد ذلك اذا اشتد الخطر أو اهمل الامر .

هذا وقد يكون صديد الاسنان سببا فى اضعاف العروق الدموية الرقيقة التى تغذى العين نفسها ، مما يؤثر فى قدرتها على القيام بوظيفتها ، وسهولة جريان الدم فيها ، مما قد يؤدى الى تجلط الدم فى العروق أحيانا ، فيفاجأ المريض بالاظلام التام أو الاظلام الجزئى فى احدى عينيه .

واذا تحدثنا عن كل شىء بالتفصيل ، فقد يطول الحديث كثيرا ، وقد ننتقل مما تقدم الى التهابات الشبكية والمشيمية ، ومنها الى التهابات القزحية ، ثم الى التهاب الجسم الهدبى فى آخر الامر .

وهذه النواحى كلها ، يلم أطباء العيون بدقائق تفاصيلها ، وهم الذين يدرسون منشأ المرض ، ويتتبعون تطوراته ، بحيث اذا بدأ الشك يتسرب الى احتمال وجود البؤرة الصديدية ، عندئذ تلمس اهتمامهم البالغ بسلامة أسنان مرضاهم ، كعامل أساسى لضمان علاجهم وحصولهم على نتائج حاسمة سريعة ، الامر الذى يجعلهم يوجهون نظر مرضاهم الى ضرورة التخلص من الاسنان الفاسدة ، ويصرون على ذلك خصوصا اذا كان فى النية القيام بجراحة دقيقة فى العين ، يتوقف نجاحها الى حد بعيد على نقاوة الدم ، ومقاومة الجسم .

هذه كلها أمثلة سريعة تعطينا فكرة عن خطر الصديد المنبعث من الاسنان التالفة ، ذلك الصديد الذى يختلط بالدم ويتوزع بانتظام على جميع أجزاء الجسم ، وعندئذ يغزو أى مكان ، ولكن يشتد أثره على الاجزاء المرهفة كالعين ، وعلى كل حال ، فان حيوية الجسم وشبابه ، هى القول الفصل فى نجاح مثل هذا الغزو أو فشله .

النزلات المعوية

للدكتور مصطفى الديوانى

.. وهى غول الصيف الاكبر . والويل للطفل اذا لسعته نارها . فهى تكوى ، وتشوى دون رحمة أو شفقة وقد تكون الاصابة بها بسيطة لا تعدو حدوث قىء واسهال بسيطين فى أول الامر ثم لا تلبث الحالة أن تتطور الى أزمة شديدة مستحكمة قد لا ينجو منها الطفل الا بمعجزة الهية . وفى معظم الحالات يكون سر تحول الحالة الى الاسوأ اعتماد الام على فكرة التسنين كسبب للنزلة المعوية وهذا ما أحذرها منه دائما على صفحات هذه المجلة وأكرر تحذيرها من الان وكل عام بل كل يوم . اذ متى اعتمدت الام على التسنين ، اهملت فى العلاج وتترك الحالة لتأخذ مجراها الطبيعى فيتغلب الميكروب بطبيعة الحال وتتغلب المعركة فى غير مصلحة الطفل البرىء

وغلطة أخرى ، ترتكبها الام فى علاج طفلها المصاب بالنزلة المعوية . فبالرغم من تحذيراتى المتكررة فى صدد تخفيف الملابس ووضع الطفل فى أرطب غرفة بالمنزل لا زلت أرى كثيرا من الامهات المتعلمات يكثرن من الملابس والاغطية حول جسم طفلهن المصاب بالنزلة المعوية غير عالمات ان جسمه الصغير فى أشد الحاجة الى السوائل فحرام ان نفقده عرقا كثيرا نتيجة تلك اللفائف المرهقة .

ألم أقل لك ياسيدتى مرارا ان الاجدر بك أن تضعيه فى ثلاجة ؟







قلت لصاحبى ... بالاسكندرية الفاتنة .. كم أود أن أتيه بين جنباتها لتباركنى بروحها الحبيبة التى لا تغنى ولا شبيه لها ان من يطوقه بحرها يبسم له القدر .. هاهى الرمال تستجدى الشاطىء ليبعث لها بثنايا الامواج يعانقهـا من تمكن ويقبلها من تعفف ..وهذا الكورنيش الخاشع الصامت أنه دنيا العجائب ألا تراه يلف ذراعيه حول الميناء الرطيب لا يشبع من عناقه ..

قال .. وهنا فى البلاج ألا ترى السماء تحنو على الماء وتسكب لآلئها فى الفضاء.. ان هذه البلاجات أمهات رحيمات أو عذراوات رشيقات لو انه لم يبق منها سوى حفنة من رمال لانبأت هذه الحفنة بجمالها الراسخ انى أشعر نحوها بعرفان الجميل فلقد بدعت منى أديبا عاطفيا مرهفا ولطالما كانت معى مدللة موحية مشجعة ...

قلت .. انها تجيد لبسها وتحسن زينتها وهى اذ تعنى دائما بتبرجها وأناقتها تلقى دروسا على رجال الادب والفنون .

قال .. ولكن كم يسىء اليها بائعات الهوى فى موسم الصيف ..

قلت .. كيف ..

قال .. تعال معى فى جولة قصيرة نطل بها على أولئك السائرات فى موكب الهوى لتشاهد بعينيك صنوفا من الاثم تجرى بينها مراكب الغوانى يدق لها ابليس بدفه البراق نقرات الغواية فتسير القافلة ثم تتحطم فى النهاية على صخور الشاطىء .. أنظر هذه أم رقصت فى قلبهـا أنغام منحرفة وعزفت لها شياطين الهوى الحان العبث فاستجابت لنداء المجهول وكفرت بقدسية الزواج .. وهذه فتاة جذبها معسول الوعود فانقادت له فأسلمها الى ذئاب الجائعين . وهناك عجوز لم تستح من شتاء حياتها لعبت بها أهواء الصيف فصفعتها وأعادت لها ما بقى من حياء ... وهؤلاء الراقصات الزاحفات على عروس البحر .فى الصيف ذوات العيون الناعسة التى تفتح على الاغراء وتغلق على جيوب ضحاياها يتاجرن بالهوى فى هذا الموسم وما أكثر من يدفعون ضريبته .

قلت .. ان شباب اليوم عشاق مسرات وملذات وهم الطرف الهام فى قضيتنـا اليوم .. انك اذا جاوزت عتبة أحدهم قلما رأيت ما يعنى منهم فى أعماله أن يعيش وفقا لاعلى المثل الانسانية أو من أدخل فى قانونه أسمى مبادىء الاخلاق الاجتماعية .. ان بعضهم لا يتورع عن عمل وضيع أو فكر وضيع أو احساس وضيع .. ولا يجد فى نفسه الشجاعة التى يسيطر بها على غرائزه وشهواته أو التى يقف بها وسط تيارات الانحراف والضلال التى قد تكون مسيطرة على ماحوله .

قال .. أريد أن تصبح الانثى المصرية مثلا أعلى لجنسها جامعة لكل ما هو نسائى فى العقل والخلق ، تمر روحها فى محدثها فيرى عقلا رشيدا وخلقا راجحا ونفسا صافية فى نسيج من الفضائل الانثوية والفضائل الانسانية معا ..

قلت ان بعضهن حيارى مولعات بالجديد مشدودات الى القديم تتنازعهن أحيانا عوامل مختلفة متضادة ...

وأرى الغريرات بينهـن يلتمسن ما يرضى الرجل فينحرفن أحيانا عن الفضيلة الى الرذيلة أو عن الخير الى الشر .. وما أكثر ما تتحكم العادة فى سلوكهن مع انه ليس للعادة حكم عليهـن مع التفكير السليم وأقرر أنه لو قذفت كل منهن بعادة اكتسبتها أو غريزة ورثتها تخالف الفطرة والشريعة ولو أزاحت تصرفات ميولها وحاسبت عواطفها وأخضعتها لحكم العقـل لاستقامت أمورها ... وان سلكت طريق الشهرة دون العقل ساءت العقبى .. وياويل الانسان ان تحكمت فيه شهوة أو عاطفة ..

محمد مختار موسى



عصارة من أنوثة صابرة أفرغت فى حطام جسد متآكل يسعى بحرارة وايمان على طريق الحياة فى سبيل لقيمات عيش هزيلة. وقفت أرقبها وهى قابعة فى زاوية ظاهرة من زوايا الشارع الكبير وقد تكدست أمامها تلال خضراء من بضاعتها وراحت ترسل من أعماقها أنفاسا تتصارع مع هواء الشارع المجنون فتطرق الاذان فى ترتيل عذب ساذج يغرى المارة بشراء (الحاج جرجير) و (الامير فجل) !

ومن وراء هذه الملاليم التافهة ووسط هذا الغلاء العربيد تحاول المسكينة أن تعول أسرة مكونة من زوجها المريض وأبنائها الاربعة الصغار ...

وكانت قطرات العرق التى تتألق على جبهتها والحزن الثائر الذى شاع فى وجهها الصغير تعطى للانسان صورة واضحة لقصة هذه المرأة المكافحة ..

فهى زوجة مخلصة وفية حملت العبء بعد مرض زوجها .. وهى أم تبذل كل ما بقى فيها من حياة فى سبيل أبنائها الصغار ... وهى فوق ذلك قد ساهمت فى أن تدفع عن مجتمعها الذى تعيش فيه شرا فما كان أسهل عليها أن تقود نفسها وأولادها الى ظلام الجريمة وتهدى الى بلادها امرأة ساقطة وأربعة مجرمين يقتلون ويسرقون وينهبون .

ولكنها أبت الا أن تكون شريفة ورفضت أن تطعن المجتمع الذى طعنها فى انسانيتها وحقوقها وحرياتها وكبلها بتقاليد عفنة طوحت بها الى حياة كلها ظلام وجهالة وعبودية !

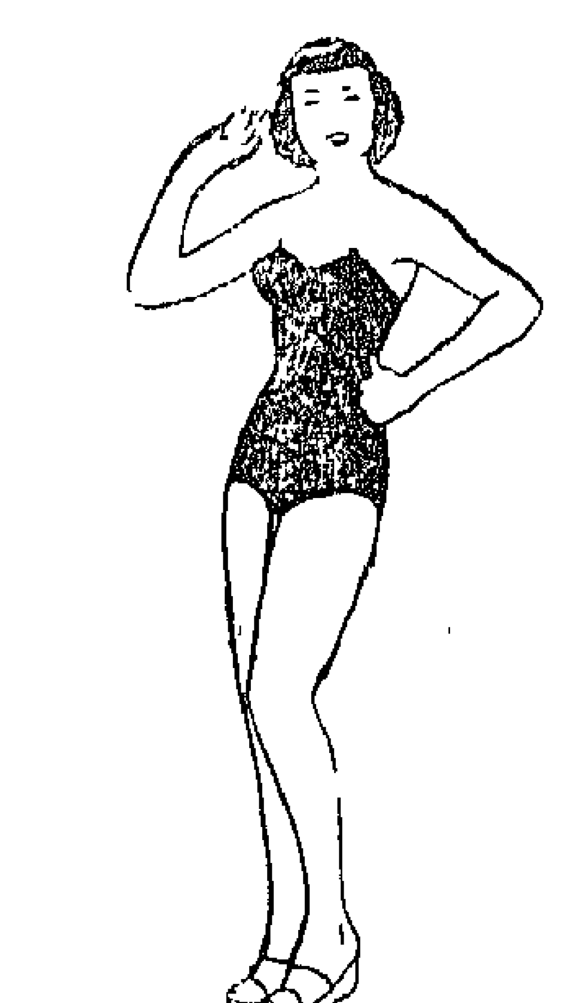
ولقد استطعت بهذه الصورة الحية من الكفاح أن أحطم التفكير الميت الذى احتل عقل أكثر من واحد من أصدقائى ورسب فى أعماقهم أن المرأة مخلوق ضعيف مرفه ليس أهلا لمشاركة الرجل فى كفاحه الاقتصادى والسياسى والاجتماعى، والسير بالبلاد الى حيث المجتمع المشبع بالامن والسعادة والرخاء

وكنت كلما تصادمت مع أحد من هؤلاء لم أحاول أن أتسكع معه فى مناقشات نظرية قد لا تنتهى الى نتيجة بل أصحبه فى هدوء الى الشارع الكبير حيث بائعة الفجل تكافح ...

وهناك يحطم واقع الحال ما علق برأسه من أوهام مريضة وأفكار بدائية فيفيق الى الحقيقة التى تؤكد فى صدق واخلاص ان الحياة ليست للرجال فقط، كما انها ليست للنساء فقط، وانما هى من حق جميع البشر رجالا ونساء وان حياة لا يغذيها كفاح الجنسين معا حياة ناقصة فارغة لن تقودنا الا الى ظلام العدم !

لطفى الخولى
المحامى

صحتك أساس جمالك



لا توجد سيدة أو فتاة لا تحلم بأن تكون فى يوم من الايام ذات قد ممشوق ووجه حلو جميل وابتسامة عذبة ان هذا الحلم يمكن أن يتحقق الى حد كبير ان استطاعت السيدة أن تتبع نظاما يوميا سنحاول أن نشرحه بالتفصيل على هذه الصفحة .

القد

يجب أن نميز أولا بين السيدة ذات العظام الغليظة وتلك التى لها قابلية للسمنة أو للرفع .

السيدة ذات العظام الغليظة:

لا تستطيع ذات العظام الغليظة أن تقلل من حجم عظمها ولكن فى امكانها أن تتحاشى تقوية عضلاتها . لذا فاننا لا ننصحها بالاكثار من الالعاب الرياضية بل نشير عليها بالتنزه فى الهواء الطلق وملاحظة حركاتها العنيفة .



السيدة القابلة للبدانة :

يجب على هذا النوع من النساء البحث عن أسباب هذه البدانة التى يمكن أن نقسمها الى نوعين :

١ ـ عدم انتظام افرازات الغدد ويمكن علاج هذه الحالة عند أحد الاخصائيين فى أمراض الغدد .

٢ ـ سوء التغذية . يجب أن تأكل ببطء وفى ساعات محدودة . امتنعى بتاتا عن تناول أى طعام بين الاكلات . خذى وجبتك فى هدوء . اجلسى معتدلة لئلا تضغطى على معدتك واستريحى بعد الاكل .

أما النظام الغذائى الذى يجب اتباعه فى هذه الحالة فهو الاكل القليل وعدم الشرب أثناء الطعام افطرى بفنجان من القهوة أو من الشاى . اشربى كوب ماء فى الساعة العاشرة صباحا والرابعة بعد الظهر .

تغدى بسلطة خضراء بعد خلطها بزيت البرافين وبعصير الليمون وبقطعة من الشواء وسمكة صغيرة وبيضة وخضروات وفاكهة

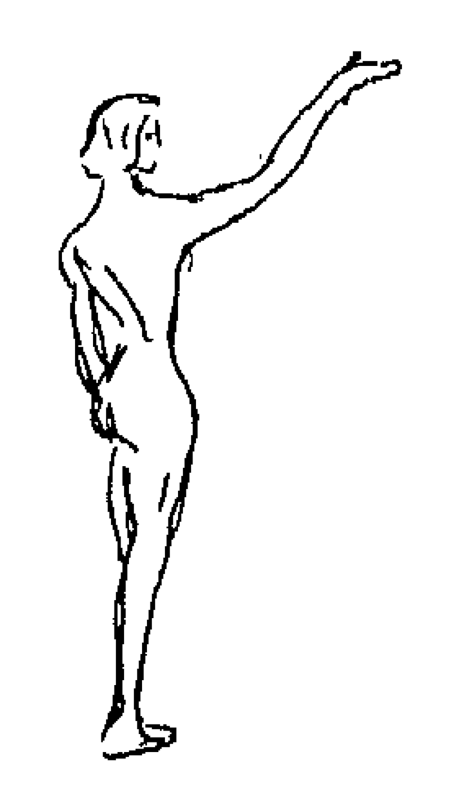
امتنعى عن أكل الخبز والحلوى . وتناولى بعض المسهلات الخفيفة بين حين وآخر . ولا تنسى قبل أن تتبعى هذا النظام الغذائى القاسى أن تستشيرى الطبيب فقد يأمر بعدم اتباعه بحذافيره تمشيا مع حالتك الصحية .

السيدة القابلة للنحول :

هنا أيضا يجب عليك أن تعرضى نفسك على اخصائى ليفحص افرازات الغدد خاصة والجسم عامة . أما عن الطعام فالمسألة ليست مسألة كمية بل نوع .

وهناك سبب آخر يشوه من جمال قدك الا وهو انتفاخ المعدة بعد الاكل . وعلاج هذه الحالة هو نفس العلاج الذى وصفناه للبدينات مع الامتناع قطعيا عن تناول الحلوى وشرب الماء . يجب عليك أيضا أن تعنى بكبدك فلا تكثرى من أكل البيض والسمك والمواد الدسمة .

البشرة :



ان الفتيات ذوات الانف واليدين الحمر والاظافر السريعة العطب والشعر المطفأ المكسر يجب أن يعلمن أن سبب هذا كله نقص فى الفيتامين لا سيما الفيتامينات ب وث ود التى تكيف تركيز الكالسيوم وهو كما نعلم ذو أهمية كبرى للجسم .

وعلى هؤلاء الفتيات أن يأكلن خضرا طازجة ويشربن عصير الفواكه ويتناولن ضمن طعامهن الزبد والسردين الذى يحوى فيتامين ب وث

وان لم تتحسن حالتهن بعد هذا العلاج فان الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يصف الفيتامينات اللازمة لمثل هذه الحالة وهو أيضا الذى يستطيع أن يشخص الاضطرابات التى تصيب الغدد أو الدورة الدموية التى قد تكون سببا لهذا الداء .

وينتشر حب الشباب بين الفتيات عادة ابتداء من سن المراهقة ويتطلب منا انتباها وعناية فائقة . وأسبابه كثيرة مختلفة منها عدم انتظام افرازات الغدد وخاصة المبايض وكسل الامعاء والاطعمة الحامية . ويجب على كل فتاة مصابة بهذا الحب أن تمتنع عن أكل اللحوم المقددة والتوابل والصلصة والسمن المطبوخ والحلوى والخبز ولسنا فى



حاجة الى أن نحذرها من تعاطى المشروبات الروحية .

أما العلاج الموضعى فيدخل فيه عنصر الكبريت بنسبة كبيرة

الاسنان :

للاسنان أهمية كبرى من الناحية الصحية ومن ناحية الجمال . وقد ثبت أن أمراضا كثيرة سببها فساد الاسنان . ان الاسنان الصحيحة تساعد على مضغ

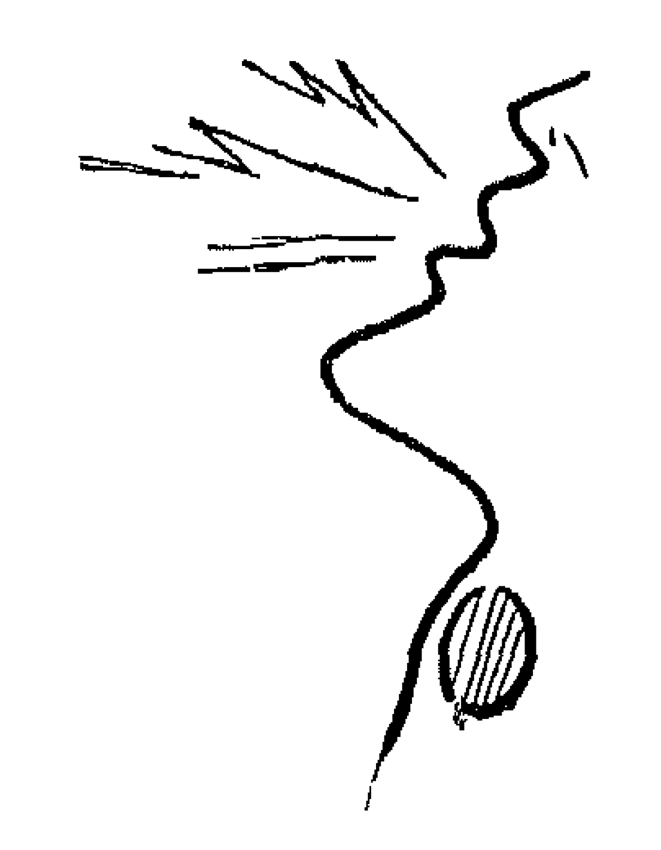


الطعام · مضغا طيبا وبذا يمكننا القضاء على بعض الاضطرابات المعوية كالثقل والحموضة والبخر · وطبيعى أن تعنى بنظافة أسنانك عناية فائقة فتنتقى لها أحسن معجون وتستعملى فى تفريشها الفرشة التى تناسب لثتك ·

الصوت :

ان الصوت أيضا يمكن اصلاحه وذلك بالتأكد من سلامة اللوز واستئصال الزوائد الانفية ويمكن أيضا فحص الحبال الصوتية فقد تكون متأثرة بزكام مزمن أو بنزلة · تعودى الكلام بصوت هادىء لا ترفعى صوتك · وعلى أى حال فنحن ننصحك بالامتناع ما أمكن عن التدخين وعن تعاطى المشروبات الروحية وعن تناول التوابل والاطعمة الدسمة الثقيلة ·

هذه هى ياسيدتى نصائح لا يمكنك الاستغناء عنها ان أردت أن تعيشى فى صحة وعافية ·



الماء :

لنا فى هذا الموضوع كلمة أخيرة هى بلا شك فى غاية الاهمية بالنسبة لصحتك وبالتالى لجمالك · انه لا يمكن لاى انسان أن يتكلم عن الصحة دون أن يتكلم عن الماء · ويقول الاطباء فى هذا الصدد ان الماء مفيد للجسم فائدة كبرى وينصحون الذين يشكون من الامساك بأن يشربوا كوبا من الماء عند الاستيقاظ من النوم انهم بهذه الطريقة يتخلصون من الاملاح الضارة بالجسم ويطهرون جوفهم من السموم العالقة به ·

ولسنا فى حاجة هنا أن نذكر الفوائد الجمة التى تعود علينا صيفا من الاستحمام بالماء · فان الماء البارد ينشط الجسم وينظم الدورة الدموية فيه · الا اننا مع ذلك نحذر المصابين بأمراض القلب من الاستحمام بالماء البارد ·

لم يرفض الطبيب العجوز الكريم يوما ما فى حياته الذهاب الى أى مريض فى أى ساعة من ساعات الليل أو النهار ·

ولكن لما تقدمت به السن أصبحت هذه الزيارات ولا سيما الليلية متعبة ·

وفى احدى ليالى الشتاء القارصة ، أزعجه أحد سكان القرية وأيقظه من نومه طالبا اليه علاج زوجته ·

فسأله الطبيب العجوز: هل لديك أجر الطبيب ؟

قال نعم !

قال الطبيب اذن اذهب الى الطبيب الشاب الجديد فانى أصبحت لا أقوى على مغادرة فراشى ليلا من أجل مريض يمكنه دفع أجرة الطبيب !





لا تجعلى من الحبة قبة !..

لا تخلو الحياة الزوجية من السحب ، تتجمع فى أفق البيت ، وتحجب عنه النور الى حين ومن واجبك يا سيدتى كزوجة تحرص على هناءة بيتها وصفائه أن تعالجى الامور بحكمة وتدبر فلا تتعجلى فى حكمك ... بل أنظرى الى الامورمن أكثر من زاوية .. وتروى طويلا قبل أن تصدرى حكمك .. فانك بشىء قليل من الحكمة وحسن التدبر تتغلبين على العاصفة ، وتكسبين المعركة

فلا تفسرى حديث زوجك تفسيرا خاطئا ، يصور لك الامور على غير حقيقتها .. ولا تنظرى الى تصرفاته نظرة المتشكك ، الذى يساوره القلق .. فاذا تأخر مثلا عن موعده ، فلا تستقبليه متجهمة ، بل اسأليه أولا عن الظروف التى أدت الى عودته متأخرا .. وبهذا تشعرينه باهتمامك به ... وتبعدين عن خاطره فكرة التشكك فى سلوكه ... وهذا أسلوب من الاساليب التى تعزز روابط الزوجية ، وتوثق عراها ! ..

ولا تحاولى ياسيدتى أن تعالجى مشاكل البيت بالعنف والشدة.. بل خذى الامور هينة سهلة .. ولا تبالغى فى تصويرها مبالغة تترك فى نفسك الاثر السىء وحاولى ما استطعت علاج هذه المشاكل بروح التسامح وفى هدوء ، بينك وبين زوجك دون أن يتدخل طرف ثالث بينهما ، فيفسد ولا يصلح !..

واذا أبدى شريكك رأيا أو ملاحظة فلا يتبادر الى ذهنك أنه حين يبدى هذا الرأى أو تلك الملاحظة يرمى الى شىء ينال من قدرك وكرامتك .. انما يريد أن يوجهك، ويهدف الى مايؤمن انه الخير لك ... وله فى الوقت نفسه ! ..

ولا تكونى سريعة الغضب بل تمالكى زمام نفسك فى كل موقف من المواقف .. وحكمى العقل قبل أن تحكمى القلب ... فتبدو أمامك المشاكل هينة بسيطة لا تستدعى عناء .. ولا ترهقك من أمرك عسرا !..

هذه الروح التى أحدثك عنها تسهل أمامك كل شئونك فتريك أن المشاكل التى تتصورين أنها خطيرة ليست سوى مشاكل عادية ، تعترض كل فرد ، وانها سحابة صيف ، لا تلبث أن تزول .. وتنقشع !...

فلا تنظرى الى الامور بمجهر الوهم الذى يكبر لناظريك صورها ، ويلقى فى روعك أنك تواجهين مشاكل معقدة ستودى بهنائك ومستقبلك ... بل واجهى مشاكلك فى حكمة وزنى الامور بميزان العقل ثم اصدرى حكمك بعد ذلك ولا ريب أنه سيكون عادلا صائبا ، لانه صدر عن روية وامعان ، وتفكير !..

لا تجعلى من الحبة قبة .. بل اجعلى من القبة حبة ... وبهذا تتغلبين على كل مشكلة تعترض سبيلك .. وتكفلين لبيتك حياة الهدوء والاستقرار ! ..

عيسى متولى

هل لك مظلمة؟

زوجة تعسة

تزوجت منذ ست سنوات بتاجر وأنجبت منه طفلا ، ورأيت أن أستمر في عملي بوزارة المعارف لاساهم معه في الانفاق على منزلنا وطفلنا وبلغت ثقتي فيه الى حد أن وضعت معه ألف جنيه كنت قد ادخرتها من عرق جبيني ثم حدث أن تعرف هذا التعس بامرأة لعوب ما زالت به حتى جعلته يهجر بيت الزوجية ثم يطلقني بعد أن أنكر على الالف جنيه التي كنت أودعتها أمانة في عنقه. ولولا مرتبي الذي أتقاضاه من وظيفتي لكنت الآن أستجدي المؤسسات الخيرية كي تقيم أودي وأود طفلي ..

ان هذا الجاحد بالمعروف لا يستحق أن تذرفي عليه دمعة واحدة • لقد ذهب غير مأسوف عليه لانه لا يستحق أن يعيش مع سيدة مخلصة طاهرة أرادت أن تسعده فقلب لها ظهر المجن وخان عهدها. ليذهب الى الشياطين ولتبقى أنت وطفلك تربينه وترعينه فينشأ نشأة حسنة. أما الالف جنيه التي أنكرها عليك فلتذهب هي الاخرى غير مأسوف عليها • ان خلاصك منه يساوي أكثر من ذلك بكثير • لقد كنت في غاية من التعقل عند ما أبيت أن تستقيلي من وظيفتك لتعيشي تحت رحمته وجبروته واننا نهيب بكل سيدة ألا تترك عملها لئلا تقع بين براثن مثل هذا الشرير فتضطر اما أن تخضع وتخنع واما أن تفترق عن زوجها وتعيش كلا على المجتمع • انسيه اذن يا سيدتي فان أمثال هذا الزوج لا يستحقون زفرة واحدة من صدر سيدة هذه صفاتها •

مدرسات بوزارة المعارف

اسمعي يا سيدتي هذه الشكوى العجيبة ولا تعتقدي أننا نبالغ في حرف منها. لقد قضت لوائح وزارة المعارف على المدرسات الحاملات أن يأخذن اجازة شهرين قبل حلول موعد الوضع • الى هنا والامر طبيعي ولكن عندما تعلمين أن هذه الاجازة اجبارية وأنها بدون مرتب سوف تدهشين وتعجبين • ولكن هذه هي اللائحة علينا أن نسير عليها والا فلنبحث عن عمل اخر ..

عجيب أمر هذه اللائحة والاعجب منها ألا تحاول وزارة المعارف وقد أصبحنا في النصف الثاني من القرن العشرين أن تغير هذه اللائحة أو تلغيها • أنا أفهم أن تعطى المدرسة الحامل في أواخر شهور حملها اجازة وأنا أفهم وأعقل أيضا أن تعطى هؤلاء المدرسات اعانة مالية تساعدهن على نفقات الولادة كما تفعل حكومات البلاد المتمدنة كانجلترا وفرنسا وأمريكا الخ. واني لا أتخيل مطلقا أن تأتي الحكومة وتضرب الام هذه الضربة القاتلة •

انها شكوى نقدمها لمعالي أستاذنا وزير المعارف الدكتور طه حسين بك فهو أقدر الناس على فهم المتاعب التي تلقاها مدرسات المعارف وليس في مقدور أحد غيره تمزيق مثل هذه اللائحة الظالمة •

موظفة مظلومة

نحن يا سيدتي اثنتان نشغل نفس الوظيفة ونتقاضى نفس المرتب الاصلي. الا أنها وهي المتزوجة من موظف بشركة يتقاضى مرتبا قدره ستون جنيها تأخذ علاوة غلاء المعيشة التي تتناسب ومرتبها أما أنا وقد تزوجت أخيرا من موظف حكومي في الدرجة السادسة ومرتبه لا يتجاوز الثمانية عشر جنيها فقد قطعت عني علاوة الغلاء ذلك لان الحكومة لا تصرف اعانة غلاء لموظفة حكومية شاء الحظ أن يكون زوجها موظفا حكوميا • وقد حاولت أن أجد مبررا لهذا التصرف فأعيتني الحيلة • وها أناذي قد جئت اليك راجية أن أجد عندك القليل المعقول لهذا الامر ..

لا أعتقد انني أكثر ذكاء منك اذ انني حاولت أنا الاخرى أن أبحث عن تعليل منطقي لما تريدين أن تعرفي فأخفقت كل الاخفاق ونحن نعرض ذلك على وزير ماليتنا وفي اعتقادنا انه سيبادر الى عرض المسألة على مجلس الوزراء ليستصدر منه قرارا يقضي بانصافك وانصاف غيرك ممن وقع عليهن نفس الظلم •

خريجات قسم اللغة العربية بكلية الاداب

سيدتي :

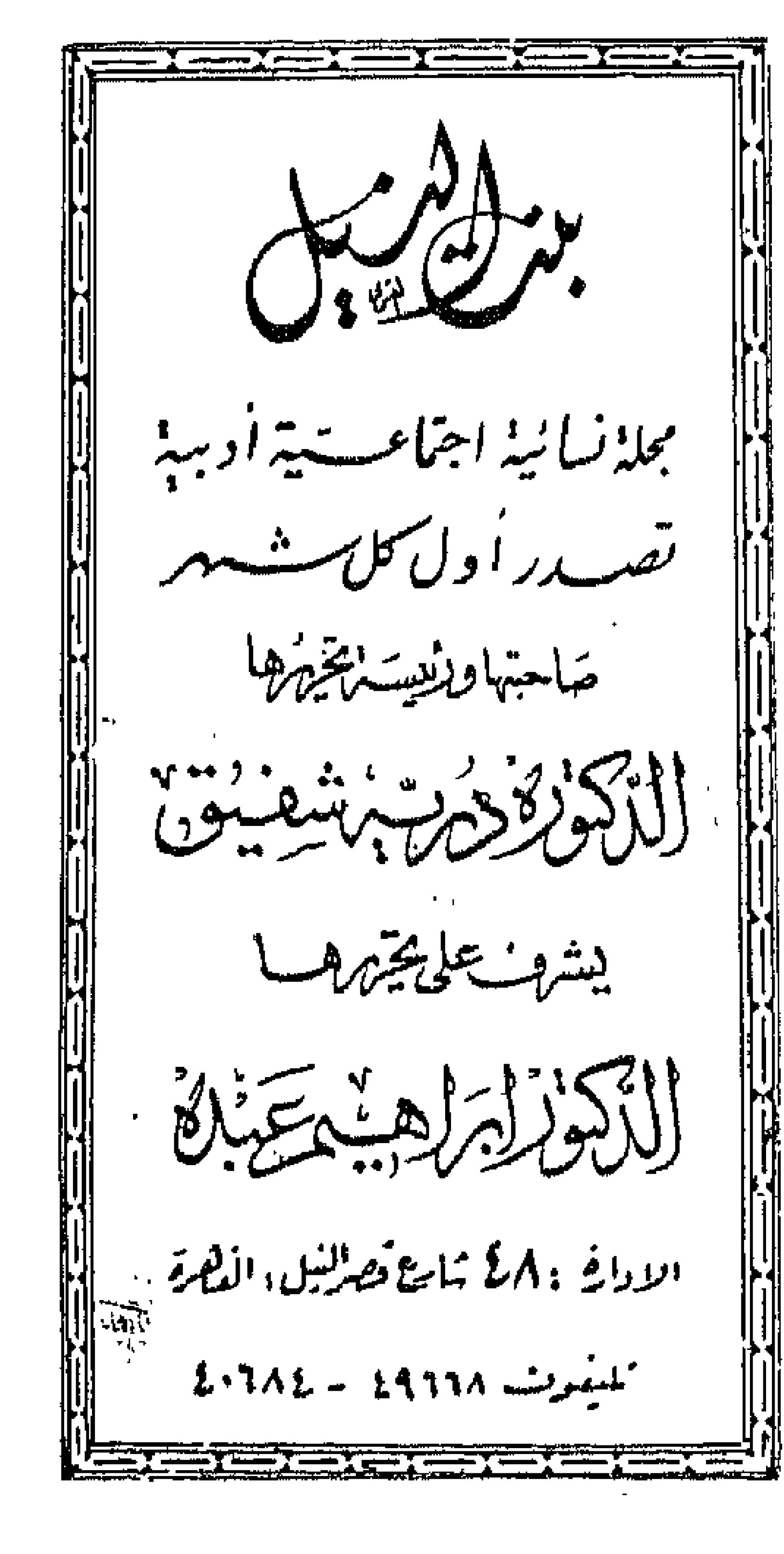
انها حالة قد طال عليها الزمن • منا من تخرجت منذ عشر سنوات • ونالت فوق الليسانس شهادة جامعية عليا • ومنا أديبات وشاعرات مازلن يدرسن مبادىء التهجي للسنة الاولى والثانية في المدارس الابتدائية • وقد نودى بتعميم المدرسات في مدارس البنات وتم هذا بالفعل • فهيئة التدريس بالمدارس الثانوية للبنات كلها من المدرسات تقريبا فيما عدا اللغة العربية •

ان اللغتين الانجليزية والفرنسية يقوم بتدريسها مدرسون مصريون في حين أن تفتيش اللغة العربية يأبى على المدرسات المصريات تدريس لغة بلادهن •

أفلا تستطيع مدرسة جامعية درست قدرا وافيا من اللغة العربية وألمت بجانب هذا بلغات أخرى أن تدرس قدرا من الشعر والادب للطالبات في المدارس الثانوية ؟ لقد نجحت المدرسة بالجامعة في تدريس هذه اللغة فمن باب أولى أن تنجح في المدارس الثانوية ...

انه بلا شك طلب عادل نرجو من معالي الدكتور طه حسين بك أن يصدر أمره باجابته ابتداء من السنة الدراسية القادمة •

نرجو من قارئات بنت النيل الاختصار ما أمكن في شرح مظلماتهن وذلك ليتسنى لنا ارضاؤهن جميعا •





بوران

للدكتور علي ابراهيم

نعرض هنا صورة حية لحياة الترف والنعيم التى عاشتها احدى نساء بغداد فى العصر العباسى ، وهى السيدة بوران ، من أجمل نساء بغداد وأغزرهن علما وأوفرهن أدبا .

وبوران هى بنت الوزير الحسن بن السهل ، وزوجة الخليفة العباسى المأمون . فانه بعد أن استقر الامر للمأمون في بغداد ، أسند الوزارة الى الحسن بن سهل وطلب الزواج من ابنته بوران ، فرحب الوزير بهذه المصاهرة ، ولما زار المأمون وزيره الحسن ليزف الى ابنته، ركب من بغداد زورقا حتى وصل الى باب الحسن وكان يصحبه ابنه العباسى، فتلقاه الحسن خارج عسكره فى موضع اتخذه على شاطىء دجلة ، وكان وصول المأمون وقت العشاء فى شهر رمضان سنة ٢١٠ هـ أفطر هو والحسن والعباسى ، وفي الليلة الثالثة تزوج المأمون بوران ، وزفت اليه فى مدينة فم الصلح بالقرب من بغداد ، فلما جلس معها نثرت عليها جدتها ألف درة كانت فى صينية ذهب ، وجمع المأمون تلك الدرر فى الانية ووضعها فى حجرها وقال : هذه غلتك ، فاسألى حوائجك ، فأمسكت، فقالت لها جدتها : كلمى سيدك واسأليه حوائجك فقد أمرك فسألته الرضى عن ابراهيم بن المهدى ، فقال : قد فعلت وسألته الاذن لام جعفر فى الحج فأذن لها، وتزوجها فى نفس الليلة ، وأوقد فى تلك الليلة شمعة عنبر ، فيها أربعون منا فى تنور ذهب

وبذل الحسن بن سهل على زفاف ابنته للمأمون كثيرا من الاموال ، حتى لقد قدر بعض المؤرخين نفقات الزواج بخمسين مليون درهم ، وأسرف فى هـذا الزواج ، ونثر من الاموال ما لم ينثره وما لم يفعله ملك فى جاهلية أو اسلام . ذلك أنه نثر على الهاشميين والقواد والكتاب بنادق مسك ، فيها رقاع بأسماء ضياع وأسماء جوار وصفات دواب وغير ذلك فكانت البندقية اذا وقعت فى يد الرجل فتحها وقرأ ما فيها فيجد على قدر اقباله وسعوده . ونثر بعد ذلك على سائر الناس الدنانير والدراهم ونوافخ المسك وبيض العنبر . وأنفق على المأمون وقواده وعلى جميع أصحابه ومن كان معه من جنوده أيام مقامه عنده وعلى المكارين والحمارين والملاحين وكل من ضمه المعسكر من تابع ومتبوع مرتزق عنده ، فلم يكن أحد من الناس يشترى شيئا فى عسكر المأمون .

وقد فاق المأمون الخلفاء العباسيين قاطبة فى كرمه ، فقد كان مما أنفقه على زواجه من بوران ، أمره بمنح الحسن بن سهل عشرة آلاف درهم ، وأطلق له خراج فارس وكور الاهواز مدة من الزمن .

ولما أراد المأمون أن يصعد فى دجلة الى مدينة السلام ، قال للحسن بن سهل : حوائجك ياأبا الحسن ، قال : نعم ياأمير المؤمنين ، أسألك أن تحفظ على مكانى من قلبك ، فانه لا يتهيأ لى حفظه الا بك ، فقال فى ذلك الشعراء وأكثروا ، وأطنب الخطباء وتكلموا ، ومما استظرف مما قيل فى ذلك من الشعراء ، قول محمد بن حازم الجاهلي :

بارك الله للحسن ولبوران فى الختن
يا ابن هارون قد ظفر ت ولكن ببنت من

فلما نمى هذا الشعر للمأمون، قال: والله ماندرى خيرا أم شرا .

زوجة مثالية

.. رأيتها مع زوجها فى احدى المكتبات العامة ، تستعرض احدث الكتب العلمية والمؤلفات الادبية التى وصلت الى الدار من الخارج .. وقد بدت على وجهها دلائل الاهتمام بما تقرأ ! ..

وراحت تقلب صفحات تلك المؤلفات المختلفة ، لتقتنى منها ماتريد .. او ماتعرف أنه يوافق ميول زوجها .. فتعرضه عليه لتتعرف رأيه .. بل كانت ترغبه فى شرائه ، وتحبب اليه اقتناءه .. حتى تجمع أمامها أكثر من كتاب ! ..

كانت هى التى تختار له الكتب بنفسها .. ذلك الغذاء الروحي ، الذى لا يدرك قيمته الا القليلون ! .. انها زوجة مثالية ! ..

أين منها تلك الزوجة التى لا يكاد زوجها يتصفح كتابا ، أو يقلب صفحات مجلة حتى تثور .. وتضيق ذرعا بالبيت .. ومن فيه .. وتحاول انتزاع الكتاب من يديه .. لانها تتخيل أن هـذا الكتاب قد صرفه عنها .. أو أنه سينسيه زوجته ! ..

كم من منازعات زوجية كان سببها الاول (غيرة) الزوجة من الكتاب ! ..

وما حيلة الزوجة اذا كان زوجها من عشاق المطالعة ؟! أو من عشاق القلم ؟ .. ولماذا لا تتيح له الفرصة للمطالعة ، فتهيىء له الجو الهادىء ، ليستطيع أن يشبع هوايته بالمطالعة والكتابة ؟!..

لماذا لا تجلس اليه فتقرأ له بعض الفصول من الكتب الادبية ؟ ..

لماذا لا تنظم له مكتبته .. وتعد له الفهارس ؟ ..

لقد اكبرت فى نفس تلك الزوجة المثالية ، التى رأيتها تنتقى الكتب لزوجها ، وتحبب اليه شراءها .. وتمنيت أن أرى من مثيلاتها الكثيرات ! ..

عيسى متولي

أطفالنا وكيف ينامون ؟

ـ اذهب ياسوسو الى سريرك فقد حل موعد نومك

ـ لا ياوالدتى أنا لست نعسانا .

قال سوسو هذا الكلام وعرك عينيه بيديه وحاول أن يرفع رأسه قليلا ولكن هيهات ..

ان والدته لم تيأس بعد وهاهى تصيح قائلة :

ـ انك لن تتمكن من الاستيقاظ فى موعدك ولسوف تصل متأخرا الى المدرسة !!

وهنا يتدخل الاب ويأمر ابنه بأن يذهب الى سريره والا اضطر الى معاقبته ...

لقد أثمر هذا التهديد وقام سوسو الى مخدعه وهو يبكى . ان أعصابه ثائرة فطار النوم من أجفانه . ان سوسو يخاف الظلام ويطالب باضاءة غرفته وينادى والدته أكثر من عشر مرات لاسباب واهية . فهو تارة عطشان وتارة حران وتستمر التمثيلية أكثر من نصف ساعة الى أن يغالبه التعب فينام منهوك القوى . ولكنه يظل متهيجا طوال الليل من جراء تلك الظروف السيئة التى نام فيها . فاذا ماأصبح الصباح بذلت الوالدة كل جهدها فى سبيل ايقاظه وهو يتألم النهار بطوله من هذه الراحة غير الكاملة فى انتظار مساء اليوم التالى .

ان والدى سوسو يريد أن أن يعرفا سبب عدم ذهاب ولدهما الى سريره حالما يشعر بالنعاس ان المسألة فى غاية البساطة فقد حدث فى ليلة من الليالى بعد أن ذهب سوسو الى سريره أن عاد الوالد مبكرا من عمله وقد فاض وجهه بالبشر والسعادة وأخذ يحدث امرأته عن نجاح المشروعات التى قام بها . ولما سمع الابن صوت أبيه هتف قائلا :

ـ بابا بابا !! تعال خذنى

فما كان من الوالدة الا أن طلبت من زوجها أن يمتنع عن أخذ ابنه لئلا يظل مستيقظا طوال الليل ان فات ميعاد نومه .

ولكن الوالد بدلا من أن يمتثل لرجاء زوجته ذهب الى سرير ابنه وأخذه منه وهو يقول :

ـ ان من حقى أن أرى



ابنى . انه ليس فى حاجة الى هذا النوم كله . وهكذا ترك سوسو سريره وجلس على المائدة بين أمه وأبيه لقد كانت سهرة جميلة أخذ الطفل خلالها يربت على خد والده ويأكل الشوكولاته التى قدمت له ثم وضع اصبعه فى فنجان قهوة أبيه حتى كاد يحترق لولا ان الله سلم ، عندئذ قامت الام وقد استبد بها الغضب تطلب الى طفلها أن يعود الى سريره ولم تنجح فى ذلك الا بعد جهد شاق اذ أنه من الصعب أن يأتى النعاس بعد هذا الهياج كله

وفى اليوم التالى قرر الوالد أن يتعشى سوسو على المائدة مع والديه ويذهب توا الى سريره وهكذا قضى على العادات الحميدة ، التى كان يتحلى بها طفلنا وتأخر موعد نومه .

ان عددا كبيرا من الاطفال سيرتهم سيرة صديقنا سوسو فقد بدأوا حياتهم على نظام صارم ثم ما لبثوا عندما فطموا أن خرجوا عن هذا النظام الذى يقتل شخصيتهم . وعلى الوالدين فى هذا الطور من حياة الطفل أن يقاوما هذا التمرد قدر المستطاع حتى لا يدعا مجالا لتملك العادات الرديئة فى أطفالهما

على الوالدين أن يعلما أن النوم أفيد لاولادهما من الغذاء لانه يعوض ما فقده الجسم من الخلايا العصبية ففى السنة الاولى من حياته يجب أن ينام الطفل أطول مدة ممكنة لذا كان من الانسب أن يترك فى مكان هادىء معظم ساعات النهار ثم لا تلبث أن تقل ساعات نومه كلما كبر فى السن الا أنه يظل فى حاجة الى النوم بعد الغداء . ومن الاسف ان أطفالنا الذين يذهبون الى المدرسة لا يتمكنون من أخذ راحتهم بعد الغذاء ولكن هاهى ذى العطلة الصيفية قد حلت فعلينا نحن الامهات أن نعودهم خلال هذه الشهور الثلاثة نوم القيلولة فانه يفيد صحتهم فائدة كبيرة .

واليك هذا الجدول الصغير الذى يبين لك بالتقريب ساعات النوم التى يحتاج اليها الاطفال بالنسبة لسنهم .

من سنة الى أربع سنوات : ١٥ ساعة

من أربع سنوات الى خمس سنوات : ١٤ ساعة

من خمس سنوات الى سبع سنوات : ١٢ ساعة

من سبع سنوات الى عشر سنوات : ١١ ساعة

من عشر سنوات فما فوق : من ٩ الى ١٠ ساعات

ولينام الطفل نوما هادئا يجب أن تحدد له مواعيد النوم بحيث يتبعها دون أى تأخير ومهما كان السبب . وعلى أطفالك أن يعرفوا أنك لن تلينى أمام الحافهم الشديد

لا تقصى عليهم قصصا مفزعة لئلا يحلموا بها أثناء النوم فيقوموا مفزوعين أو يأبوا النوم فى الظلام . عليك فى هذه الحالة أن تفهميهم باللين أن لا وجود للاشباح وتمنعى عنهم قراءة الكتب التى تصور لهم المناظر المخيفة .

ولينم أطفالك فى أسرة تتناسب مع طولهم وليغطوا جيدا شتاء ولكن بدون مبالغة . هوى حجرتهم وعوديهم منذ الصغر أن يناموا والنافذة مفتوحة فى الصيف . أما فى الشتاء فيكفى فتح النافذة ربع فتحة .

واعلمى أخيرا ان الطفل الذى ينام ملء جفنيه يستيقظ فرحا مستبشرا

استعدى للبلاج

لا بد وانك قد أعددت نفسك لفصل الصيف وان كنت لم تفعلى بعد فعليك بقراءة هذا الموضوع فانك ستفيدين منه كل الافادة .

السيقان :

سواء كنت تلبسين الجوارب الخفيفة أوتفضلين الخروج بدونها فى فصل الصيف وخاصة ان كنت تقصدين البلاج فانه لا بد لك من العناية بساقيك كل العناية .

فان كانت بشرة ساقيك غير ملساء عليك بتفريشهما بفرشاة مغموسة فى ماءمذاب فيه بعض الصابون ثم ادعكيهابحجر الحمام ودلكيهما كل ليلة بكريم دسم .

ان كان أسفل الساق غليظا

تأكدى أولا من ألا يكون قلبك أو كليتاك سبب هذا العيب . وعليك بعد ذلك أن تعتصمى بالشجاعة والصبر وأن تمارسى كل صباح ما يأتى :

✪ قفى معتدلة وحافية القدمين وارفعى جسمك على طرف أصابع قدميك ثم اهبطى بكعبيك على الارض ببطء . ان هذا التمرين ان تكرر عدة مرات قوى كاحليك وجعلهما أكثر مقاومة من ذى قبل .

✪ دلكى كاحليك تدليكا خفيفا من أسفل الى أعلى وذلك بعد رفع الساق الى أعلى . وليكن هذا التدليك يوميا وقبل النوم .

✪ استلقى على ظهرك واجعلى قدميك يرسمان دائرة تبدأ من الخارج الى الداخل والعكس . كررى هذه الحركة خمس عشرة مرة .

✪ ضعى عليهما كمادات مغموسة بمحلول مكون بنسبة الثلثين من الخل والثلث من الماء .

يمكنك أيضا أن تلجئى الى ربط أسفل الساقين (الكاحلين) بقطعة عريضة من القماش وابقائها على هذه الحال أطول مدة ممكنة

قدماك

يمكنك الحصول على قدمين جميلتين ان اتبعت ما يأتى :

✪ اغسليهما بماء دافىء وفرشى جيدا الاظافر وأسفل الكعب .

✪ ادعكى الاجزاء الناشفة بحجر الحمام لتتلافى ظهور الكالو .

✪ قلمى أظافرك مرة فى الاسبوع وقصيها على هيئة مربع واياك ترك الظفرطويلا .

✪ دلكى قدميك بكولد كريم أو اغسليهما بمحلول ورق اللوز .

✪ يمكنك أيضا أن تذهبى الى المحال التى تعنى بالقدمين وهى كثيرة فى القاهرة والاسكندرية وبورسعيد .

كتفاك

يجب أن تكون كتفاك مستديرتين ناعمتين ملساءتين وان أردت تقويتهما عليك بالتمرين الاتى :

قفى معتدلة مع ضم القدمين . امددى ذراعيك أفقيا على أن تتماس الراحتان افردى ذراعيك بحيث تتماس اليدان خلف الظهر فى مستوى ارتفاع الكتفين .. كررى هذه الحركة خمس مرات يوميا .

وان كنت تحرصين على نعومة بشرة كتفيك عليك بدعكها بفرشاة مغموسة فى ماء ساخن والصابون . ان هذا الدعك ينشط الدورة الدموية ويسمح بتخلخل الكريم الذى تدلكين به كتفيك بعد التفريش .

الظهر الجميل

ان أردت ظهرا جميلا فيجب أن تعملى على اخفاء عظام الكتفين وللوصول الى هذا الغرض عليك باتباع ما يأتى :

✪ أفردى ساقيك، ضعى ذراعيك على جانبيك ودورى بجذعك مع قذف الذراعين الى اليمين والى اليسار ثم الى الامام والى الخلف .

✪ ضمى قدميك وابعدى عن المنضدة أو البوفيه بمقدار متر . اتكئى عليها أو عليه بذراعيك الممدوتين . اثنى ذراعيك مع الاقتراب بجذعك الى أن تمسى المنضدة أو البوفيه .



مكتبة مصرية جديدة

في شارع الملكة وعلى قيد خطوات من شارع الملك يقوم بناء جديد مؤلف من طابقين يقع في حديقة كلية البنات الامريكية • وقد لا تعرفين ياسيدتي ما يحوى هذا البناء الفخم وما يضم بين جدرانه • تعالى اذن معى نزوره طابقا طابقا وغرفة غرفة •

استطاعت رابطة خريجات كلية البنات الامريكية بشارع الملكة أن تنشىء مكتبة بفضل نشاط أعضائها

والمكتبة منظمة على غرار أحدث المكتبات العامة في أوروبا وأمريكا ويمكن لكل سيدة أن تنهل منها فقد زودت بمختلف أنواع الكتب وخاصة تلك التي تعنى بشئون المرأة • وأغلب الكتب الموجودة في هذه المكتبة باللغة العربية كما يوجد الى جانبها كتب باللغتين الفرنسية والانجليزية للواتي يردن الاطلاع على آداب الغرب وعلومه

وتتألف الهيئة المؤسسة والمشرفة على هذه المكتبة من السيدة ماتيلدة جريس رئيسة رابطة الخريجات وحرم حسن باشا صادق وكريمته وحرم موسى بك عرفه وحرم سابا حبشي وحرم الدكتور أحمد حسين وحرم حسن بك رشيد وحرم على بك صبور وحرم عبد الوهاب بك صابر وكريمته وحرم عباس بك حلمي وحرم الدكتور اسحق جيد والآنستين منرفا عبيد وصفوت الكومى وكريمات حافظ باشا عفيفي وكريمات بهى الدين بركات باشا وحرم الاستاذ عبد الحليم بك راضي وباشراف الدكتورة مارتن •

وقد زودت قاعة المطالعة ببيانو ومراوح كهربائية وجهاز لتكييف الهواء وتوجد أيضا قاعات خاصة للمجلات وأخرى للاستقبال • ان هذا الجناح هو الذى تعيش فيه السيدات كأسرة واحدة هن وضيوفهن •

والرابطة تعمل جاهدة لاستكمال بناء المكتبة وكلها أمل في أن تصل الى غرضها بفضل نشاط أعضائها ومثابرتهن •

انه مشروع جليل سوف يأتى بأحسن الثمار لانه سيحل مشكلة وقت الفراغ عند سيداتنا وفتياتنا وسيتيح لنا فرصة الاستفادة والاطلاع وتمضية وقت طيب في هذا الجو المشبع بروح الاخاء والصفاء •

هكذا جلست هؤلاء الصغيرات يطالعن في الركن الخاص بهن



لطفية هانم العبد في ضيافة المكتبة في الحفل الذى أقيم لها بمناسبة تبرعها بخمسمائة جنيها •

قالت لي

عجيب أمركم انتم معشر الشبان فان ما تدافعون عنه اليوم تعودون فتتنكرونه في الغد هل تذكر تلك المناظرة التي نظمناها عن الزواج بالاجنبيات ؟ وهل تذكر صديقك فلانا حينما هب يهاجم فريق المدافعين عن الرأى القائل بصلاحية هذا الزواج ويتهمه بخيانة الاوطان ونكران الجميل والجحود ؟ .. انك لا شك تعلم أنه تزوج أخيرا .. وممن تزوج ؟ لقد تزوج من أجنبية لا تعرف لغة بلاده ولا عاداتها وتقاليدها • لقد ضرب بآرائه ومبادئه عرض الحائط ونسى أو قل تناسى ما صرح به أكثر من مرة

قلت لها

نعم علمت بزواج صديقنا الذى تحدثينني عنه وقد ذهبت أخيرا لزيارته في منزله وطبيعى أن نفتح حديث الزواج بالاجنبيات فقال لى ان ما من مصرية تقدم اليها والا اشترطت عليه شروطا لا قبل له بها • فقد طلبت واحدة أن تسكن في شقة لا يقل ايجارها عن ثمانية عشر جنيها وطلبت أخرى أن يترك والدته ليعيش مع أهلها .. أما هذه الاجنبية فقد قبلته كما هو وجعلت من مسكنه المتواضع جنة صغيرة يحلم بها كل شاب يريد السعادة


خليل صابات



باترونات كلودين
تباع بجميع المحلات الكبرى
وكذلك عند چينو
عمارة ادكوت ٢٠٧٨٩ اسكندرية
١٤٩
١٢٧
١٣٨



باترونات اسبرى دى بارى
تباع بجميع المحلات الكبرى
وكذلك عند جينو
شارع عماد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقاهرة
ت ٥٢٢٧٩
٤٨
٤٠
٢٩


للرياضة والبلاج



لك ولابنتك



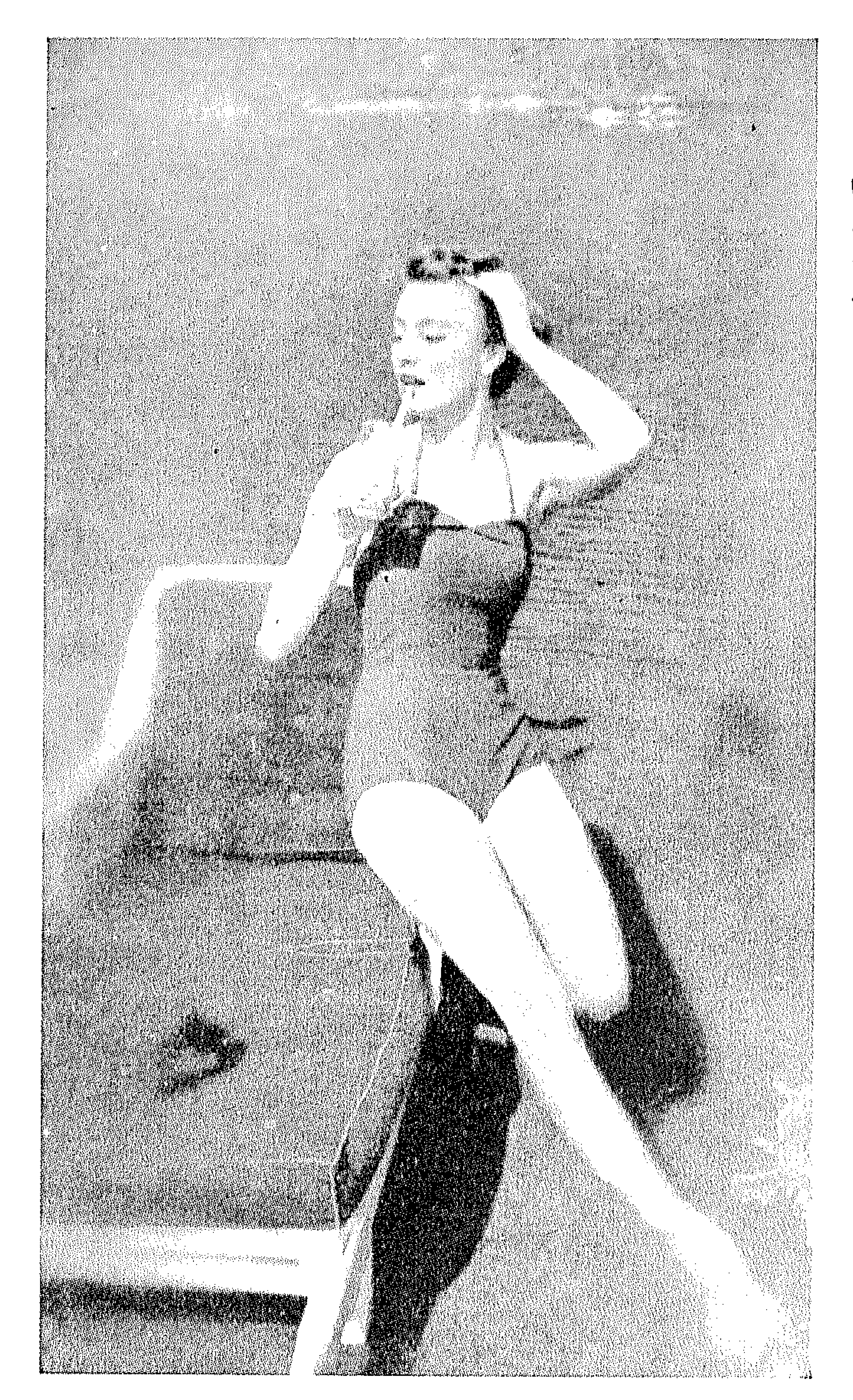
أعلى الى اليمين : الساعة العاشرة صباحا أنت بتايير رمادى من الكريب الفلو . القبعة من القش . أما ابنتك فدعيها ترتدى هذا الفستان من الجبردين

أعلى الى اليسار : الساعة الخامسة مساء تايير أمير ويلز . الجونيلة على طاقين . أما ابنتك ففصلى لها هذا التايير من الالبجا الاسود . البلوزة والبيريه من القماش المربع .

الى اليسار : هأنت ذى مع ابنتك فى المساء تصغيان الى برامج الاذاعة على الشرفة المطلة على البحر وقد ارتديتما هذا التريكو الخفيف خوفا من البرد والرطوبة التى يتعرض لهما الانسان ليلا على شاطىء البحر .



بلوزة بدون أكمام مثبتة الى الخصر وتغطى الكورساج وقد صنعها اندريه لودو من التيل الابيض الناعم ..



بعد السباحة فى البحر خذى حمام الشمس بهذا المايوه الاحمر الطوبى تصميم اندريه لودو وهو من نسيج النايلون

أزياء الشاطئ

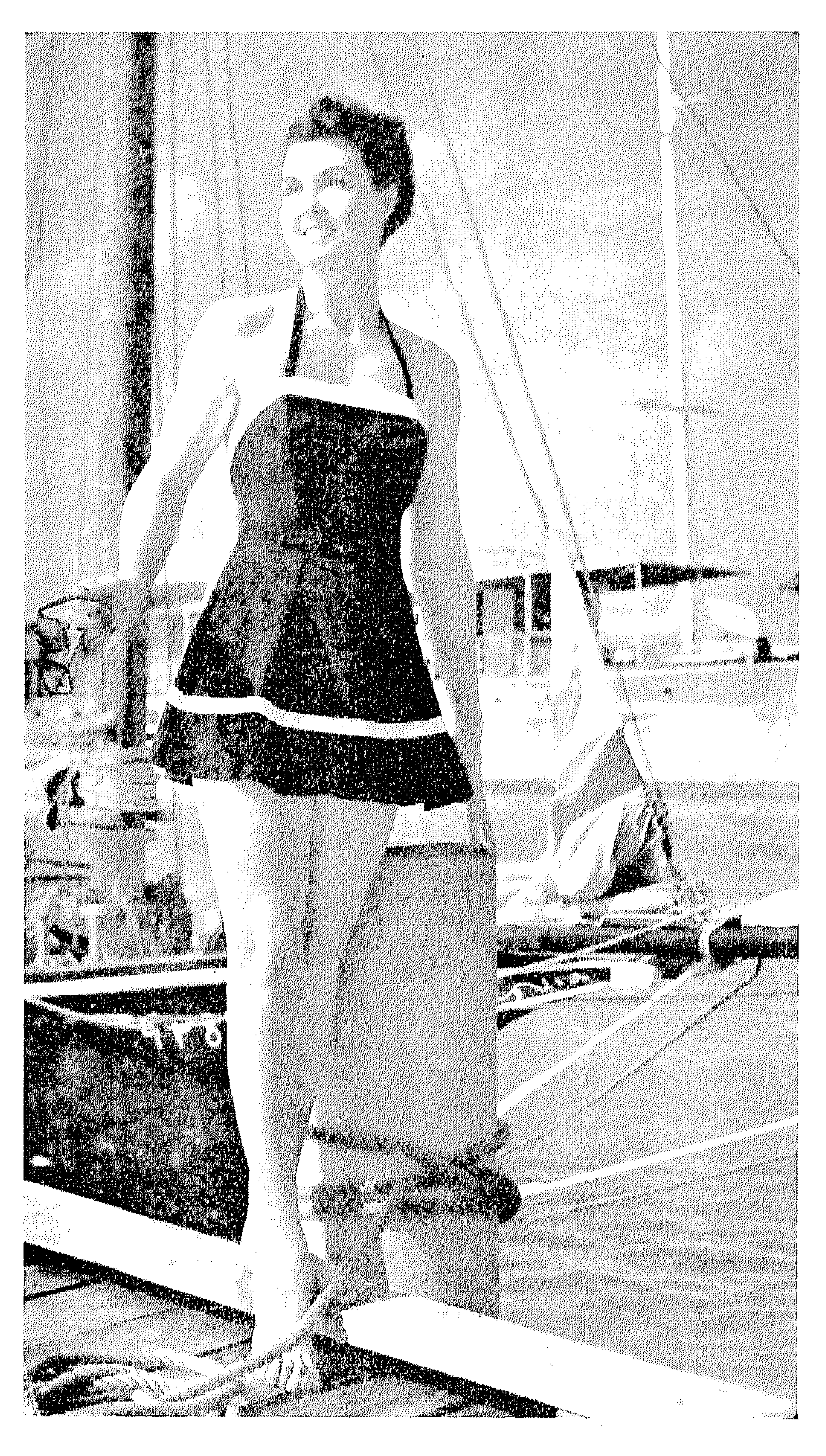
ها هو الصيف قد حل ولا شك انك ستحاولين الفرار من حره الى شاطىء من الشواطىء المصرية ذات الرمال الناعمة الصفراء . ولا شك أنك فى حاجة الى بعض الملابس الخاصة بالشاطىء . وهانحن أولاء نقدمها لك لعلها تحوز رضاك .



باربوتوز من قماش البيكة الاخضر وقد ثبتت الى الخصر بحزام أبيض على هيئة حبل يعقد على الجانب وقد ابتكره صانع الازياء المعروف هرمس .



طقم للبلاج من ثلاثة أجزاء وقد ابتكرته محلات كستوس بباريس وهو من قماش النايلون ...



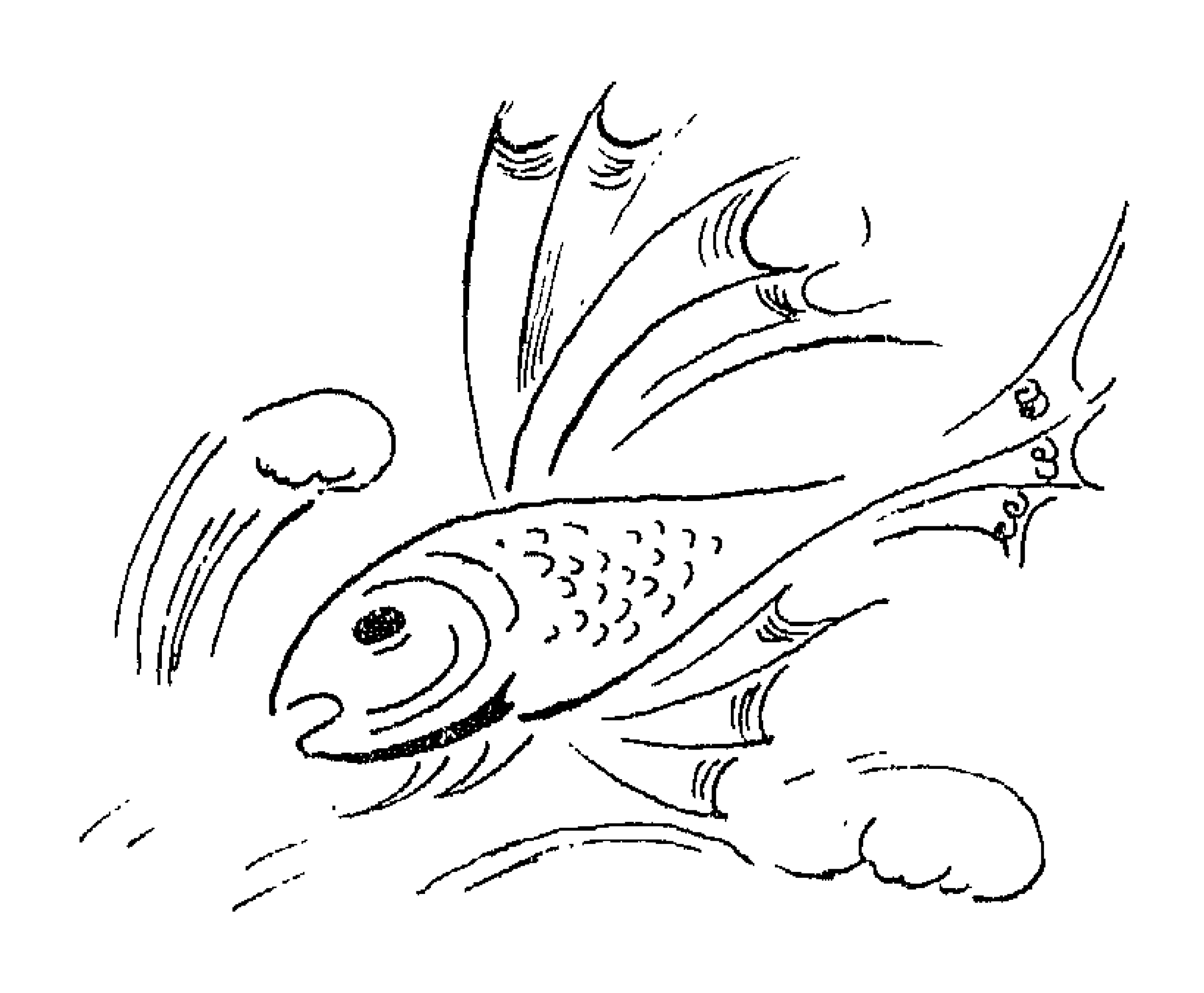
وهذا لباس آخر لحمام الشمس أرسلته لنا أيضا محال الازياء بنيويورك وهو من القماش النيلون الكحلى وقد حلى بشريط أبيض من أعلاه وأسفله





طقم لحمام الشمس أرسلته لنا محلات الازياء بنيويورك وهو من قماش النايلون وقد حلى عند الياقة بليزريه أبيض . أما القبعة فهى من القش الخفيف المحلى بشريط أحمر

يجب عليك يا سيدتى قبل الاقبـال على شراء لوازم الشاطىء أن تفكرى جيدا وتختارى منها ما يليـق بسنك وبمركزك الاجتماعى فالزى الذى يليق بفتاة فى سن السادسة عشرة لا يليق بسيدة متزوجة تكاد تجاوز العقد الرابع من عمرها





لقد استحضرت مدام كارفن صـانعة الازياء الشهيرة من جزائر تاهيتى هذا المايوه المطبوع وأطلقت عـلى الطراز اسم السمكة الطائرة

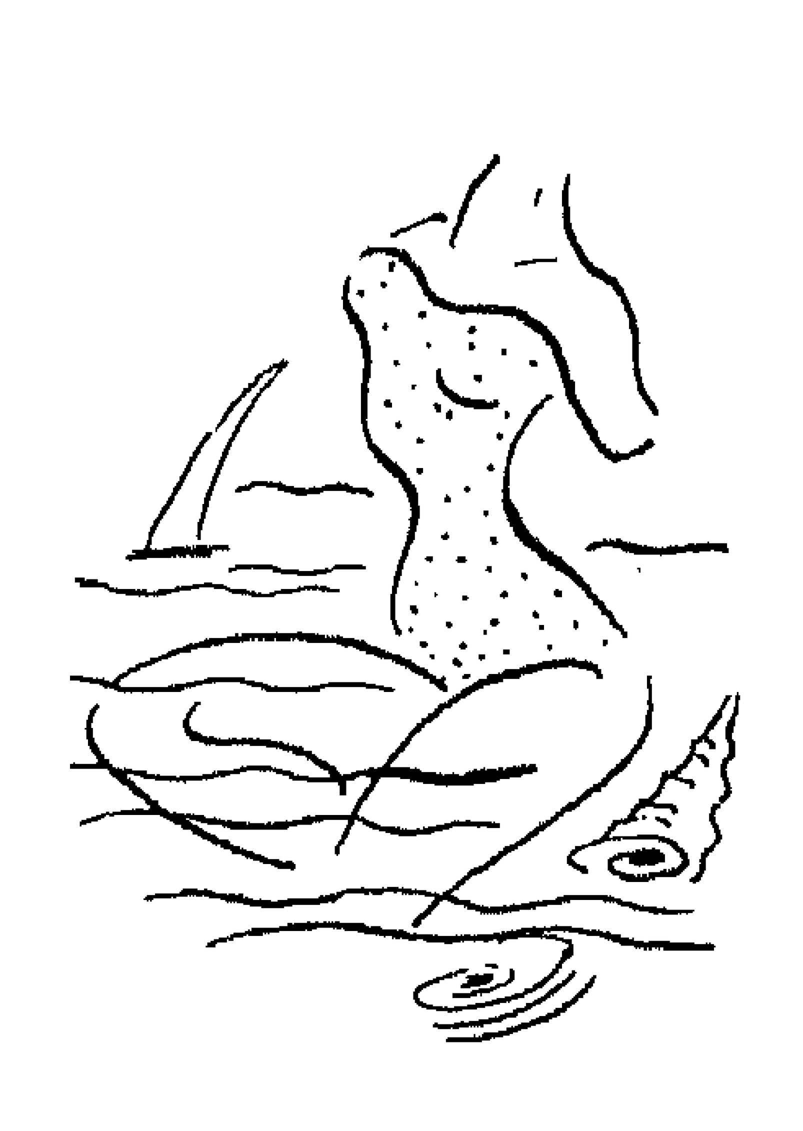


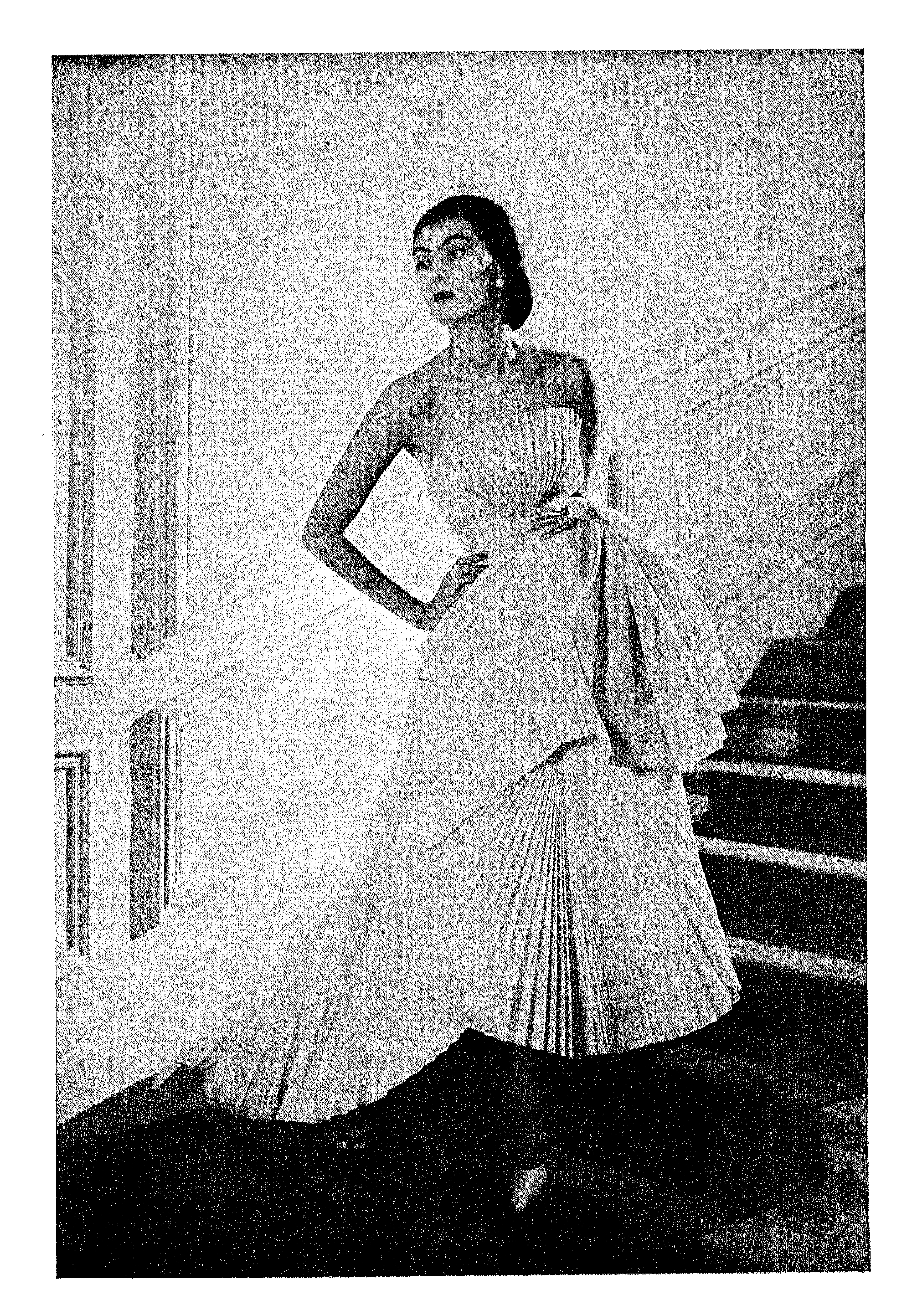
معطف قصير للبلاج أطلق عليه اسم مبتكره (بابو) وقد اقتبس من الملابس المصنوعة فى الهند الصينية وهومصنوع من التيل الابيض المحلى بالشراريب الزرقاء

أطلقت كارفن على هذا الفستان الذى يلبس عند ▲ الذهاب الى الشاطىء اسم (تابو) وهو مصنوع من التيل المطبوع برسوم مبتكرة كالديك الرومى !!

فستان للبلاج ابتكار ماجى روف وقد صنع من الساتينيت التى تصنع منها فوط المدرسة ٠ الجاكيت من الشانتونج الاصفر والقبعة من الساتينيت البيكيه ↓







→ ثوب رائع لسهرات الصيف صنع كريستيان ديـور
وهو من التافتاه الابيض والبليسيه على هيئة المروحة

فستان أنيق للسهرة ابتكار صـــانعة الازياء الشهيرة
مدام جيـــــرمين لوكونت وهو من التـــول الوردى ↓



ان أردت أن تبحثي عن الطرافة والاناقة فما عليــك الا أن تولى وجهك شطر باريس ومحال الازياء بباريس · وهذا مايو أبيض مبتكر بدون حمالات وقد ارتدت صاحبته على رأسها قبعــــة من القش ذات حافة عريضة بحيث تغطى الوجه كله خلا العينين ·



حقيبة يد للبلاج من القش الايطالى ذى الالوان الزاهيـة ويلاحظ أن الحقيبة بحاملين اثنين وتتسع للوازم البحر





لقد بعث الينا مادكاربانتيه هـــذا الموديل الانيق المصنوع من الشانتونج العســلى ٠ أما القبعة فهى من القش الخفيف المحلى بالشبك

يتقدم جان باتو هذا الفستان من التافتـــاه أما جان لفوريه فتقدم فستان من السوراه الاسود والازرق



يمكن استعمال هذه الحقيبة الصغيرة المصنوعة من القش الاصفر الخفيف فى أى مكان فى هذا الفصل من فصول السنة وقد ابتكرته أحد بيوتات الازياء بنيويورك

ـ تايير من الشانتونج ابتكار جان ديسيس الحقيبة من صنع هرمس ·

ـ تايير رمادى والمربعات السوداء والبيضاء ابتكار مولينو

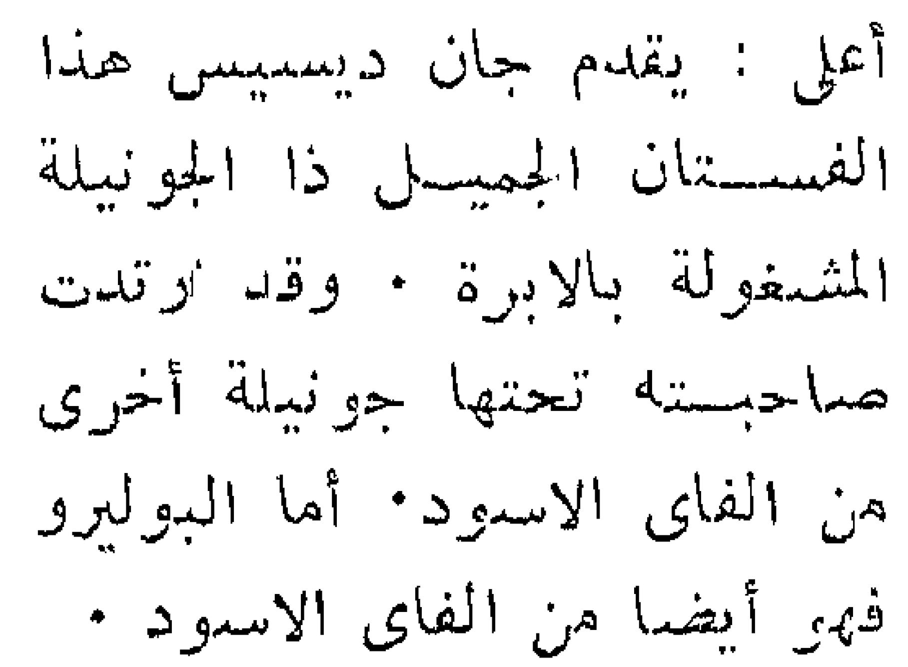
ـ فستان من ثلاث قطع من الشانتونج الاصفر · ابتكار بيير بالمان



المثلة الامريكية الحسناء جين سيمونز وقد ارتدت للنزهة فى الجبل هـذا الفستان البنطلون المصنوع من التيل السـميك الازرق المحلى بالابيض

فستان للريف ابتكار ماجى روف وقد صنع من الساتينيت البيضـاء وطرز بالبرودريه الاحمر والازرق كما هو ظاهر فى الصـورة





أعلى : يقدم جان ديسيس هذا الفستان الجميل ذا الجونيلة المشغولة بالابرة • وقد ارتدت صاحبته تحتها جونيلة أخرى من الفاى الاسود• أما البوليرو فهو أيضا من الفاى الاسود •



الى اليسار: فستان للسهرة من الموسلين المطبوع• الكورساج منتفخ الاكمام عريضة • ابتكار محلات الكس ماجى •

أخلقي الرجل

يتقدم الرجل الى الفتاة ، فان لم يكن غنيا أصيلا وسيما ذا مركز مرموق فالرفض حتما لا بد أن يكون من نصيبه

يقولون لها انه شاب طموح يريد المرأة التي تبني معه مستقبله وتشيد بتعاونها معه مجده ولكنها ترفض لانها تريد (الزوج) اللامع الذى بلغ القمة تفاخر به صديقاتها وتباهى به معارفها امرأة تافهة تنظر للرجل على أنه مهيىء أسباب السعادة والترف والنعيم لها • لا لا يهمها الطموح الذى يخلق المعجزات ولا الشباب الذى يتخطى العقبات ولا الخلق الذى تسعد به الحياة ولا الحب الذى تصمد بقوته أمام الشدائد والنكبات ،

اننا فى مصر نفتقر الى المرأة التي تخلق الرجال ••

تريد أن تعيش هنا مدللة مترفة يشقى الزوج من أجل متعتها وزينتها ومظاهرها • ولا تكلف نفسها حتى فكرة المشاركة الوجدانية فيما يقوم به من أجلها • ان المرأة الاجنبية عون لزوجها فى كل صغيرة وكبيرة • تدخر من الكماليات للضروريات •• تفكر فى مظهر زوجها وأولادها قبل مظهرها ••• تواسى الزوج على النكبات وتشجعه على الجهاد تتلمس مواضع القوة فيه فتخلق منه مجدا ، ونواحى العظمة فتظهرها شهرة ، تهمس فى أذنه كلما ضاقت به الحياة (ما دمت بجانبك فلا تخف وأقدم ولن أتخلى عنك لحظة ، وسيظل حبى يدفىء لك زمهرير الحياة وحنانى يرف حولك هاديا وملهما وايمانى بمستقبلك سينير لك الدنيا) •

ألفاظ وكلمات مبعثها حب كبير ورغبة فى التعاون ، وشخصية تخلق وترفع لا أنانية تهدم وتنفر منها ومن الحياة ، صديقة الزوج فى فقره قبل غناه وضعفه قبل قوته وشيخوخته أكثر من شبابه •

أما هنا فغالبا ما تكون صديقة زوجها طالما هو غنى عظيم مرموق ، أما اذا خانه الحظ ونكبته الايام فما أسرع قلبها فى التحول عنه وما لها ومشاركته الآلام وهى التى بنت اختيارها على أسس واهية من المظاهر الكاذبة ، والمتعة الزائفة ، واهتمامها بنظرة الغيرة لزوجها لا شعورها هى نحو من ستعيش معه وتكرس نفسها لاسعاده تنظر للزواج كأنه وسيلة من وسائل الترف والرفاهية لا غاية للاستقرار والتعاون ، والانتاج والخلق وان عليها مثل ما على الرجل من تضحية وجهاد وايثار •

نحن نريد المرأة التى تفهم طبيعة عمل زوجها ، فروحه المفكر اذا كانت تقرأ له وتبحث ، أو على الاقل تهيىء له جو الانتاج والبحث ،

وزوجة العامل تكدح معه وتتعب منظمة ومقتصدة •• وتعاونه على الحياة •• وزوجة الفقير تنزل معه الى ميدان العمل الشريف تبحث عن الرغيف حتى تتحسن الامور والاحوال •• يا لتفاهة المرأة التى تريد أن تعيش لنفسها ولا تخلق من الرجل ما تريد من مجد وعزة •• وشهرة • كم من شاب به كنوز مختبئة من العبقرية والذكاء ولو وجد المرأة التى تفهمه وتعاونه وتهيىء له جو الاستقرار والهدوء لصار لامعا مشهورا • ولكن أين المرأة اللبقة المتطلعة ذات القلب الكبير التى تمسك بيد الزوج وتنير له طريق الحياة وتكشف نواحى العظمة فيه فيصل بجهاده وتعاونها معه الى ما يريدان من شهرة ومجد وهنا تقول اننى المرأة الفذة التى استمدت قوتها من وحى السماء وصدق الحب ونور الامل • وثقة النفس فبدأت مع زوجي الشوط من أوله وبصبرى وتعاونى معه وصلنا للهدف •

اننى خالقة العظماء وبانية الشهرة • اخترت مواد البناء حبا وفهما وتعاونا فأقمت وشيدت ورفعت •

روحية القلينى

لقد فشلت!

ليست هذه قصة ، وانما هي سطور من صحائف الواقع · وهي ليست كذلك، مشكلة فرد ، وانما ·· هي، مشكلة الملايين من شباب اليوم ·

كيف أعرف ؟

·· لقد فشلت ·· فشلت ·· فشلت · لم أفشل في حياتي العامة ·

وانما فشلت في حياتي الخاصة ، هي الزوجة ، والبيت ، كيف فشلت في الحصول على زوجة ، وكيف فشلت في اقامة بيت !!

هذا ما حاولت أن أعرفه، ولا زلت لا أعرفه ·

ماض بريء ··

لقد شببت في عائلة تعرف الحرية ، وتعرف التقاليد ·

وأمضيت سني دراستي، لا أعرف غير الدرس ، وغير هواياتي الصغيرة ، من جمع طوابع البريد ، والنقود الى الرسم والتصوير ، والرياضة ·

ودرجت في شبابي الصغير على مثاليات خاصة في الخلق والفكر ·

كانت أسرتي ، أسرة منظوية على نفسها ، لاتزور أو تزار الا غرارا ·

وكانت حريتي، رغم هذا، حرية مطلقة ، وكنت أختار وقت فراغي ، وكنت أيضا أختار أين أقضي وقت نزهتي

فتارة كنت أقنع بمشاهدة السينما ، وتارة أسير جادا على قدمي ، حتى أبلغ مواطن الجمال على النيل ، أترقب الشمس وهي تهبط الى عالم المجهول ، وأغيب في نشوة صارخة ، من هذا الجمال المبعثر بين الالوان، والظلال والاضواء ، ثم ، أعود الى البيت مع المساء ··

الفأر في المصيدة

كنت قد قاربت العشرين وأتممت دراستي · وكنت قد مارست أغلب الالعاب الرياضية الا الملاكمة والمصارعة ·

وكنت أسمع أحيانا وصفهم لي ، فأهرب على استحياء ·

ولم تكن صفة الجمال وقتئذ شيئا محببا الى نفسي·

وانما كانت تستهويني صفة الذكاء ، فينفرج قلبي عن فرحة غادقة ·

وكانت الايام تمر ، وأصبحت محاطا بعدد من الفتيات ·

فتيات من كل أسرة في الحي ··

فتيات لا يجدن الكلام الا عن السينما والازياء ·

فتيات متعطلات عن كل شيء ، الا عن المكياج ، والجلوس نصف النهار أمام المرآة ، والنصف الاخر في الشباك ·

ورشحت لي أسماء للزواج

وازدادت الشبكة حول عنقي انضماما ·

ولكني ·· فلت عن قصد ورحلت الى انجلترا للاستزادة ، وتعرفت الى زميلة هناك ·

طعم في سنارة

كنت متعصبا غاية التعصب لبلدي ولقوميتي ·

ولم أكن أحس في الزواج بأجنبية الا عارا وامتهانا ·

وكنت أثور ثورة ضد الافكار الوقحة ، ضد وطني (وحريم) قومي ··

ولكني ، بدأت أتحرر من تعصبي ، ووجدت فكرة الزواج بأجنبية شيئا يسيرا هينا ·

الفتاة الاولى

كان الفرق ، في الواقع ، ضخما ، والهوة شاسعة بين الفتاة الانجليزية والفتاة المصرية ·

لم هذا الفرق ، ولما هذه الهوة ، لست أعلم ·

لم يكن العلم هو كل شيء

لم تكن للدرجات العلمية أدنى فضل ، وانما ، هي الثقافة والتربية ·

الثقافة الواسعة العريضة التي تخلق من الفرد انسانا·

الثقافة التي تجعلك تتذوق ألوان الفن والادب والعلم ·

والتربية القويمة الراسخة ، التي تخلق من الانسان ملاكا ·

التربية التي تجعلك تطفو فوق محن الحياة وصروفها·

حب عن فهم

ولم يأت الحب ، مع هذا، قفزا على قطار · حب مشبوب مسعور ، ينهش اللحم ، ويفري العظم ·

وانما ، قد جاء على ظهر سلحفاة ·

ولم يكن ، أيضا، هذا الحب على هوى ··

ولم يكن، أيضا، وسيلته التمثيل ، والتزويق ، وتطبيق الروايات ··

وانما ، كانت وسيلته ، الادراك الصادق ، والفهم الصحيح

كانت أقاصيصها ، وموسيقاها ، نورا يضيء ظلام القلب ·

وكان طعامها ، وحلواها، بلسما يجري في العروق الدم ·

كانت لي كاناء البللور ، يشف ما فيه ، ليس به غامض أو مستور ·

وكانت أفكارها ، وأحلامها ، وامالها ، قصيرة مكتوبة بأحرف من نور ·

كانت تعرف لحياتها فلسفة ، فتجري حياتها في مسالك تطابق هذه الفلسفة

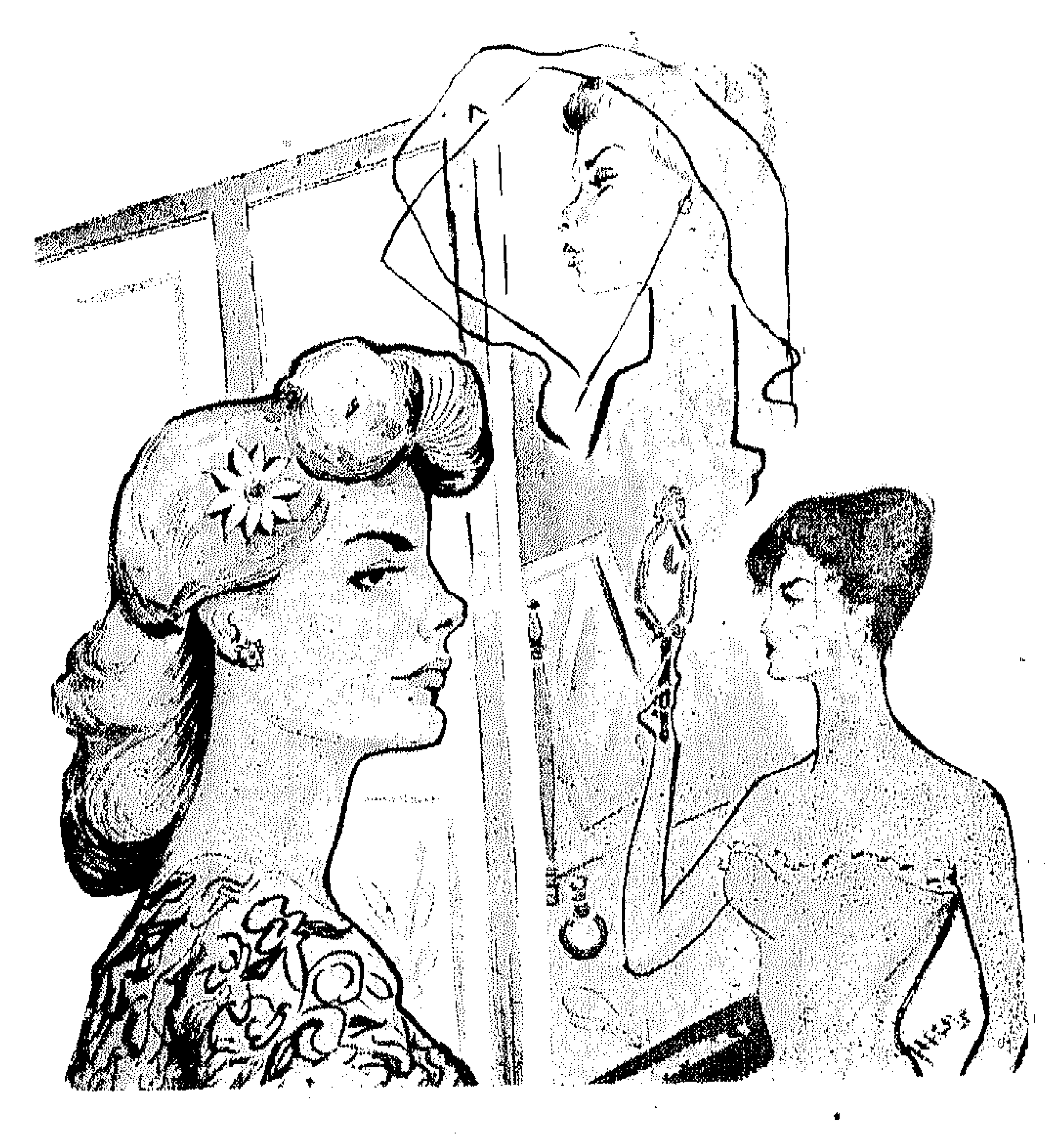
كانت لا تعرف شيئا نعرفه هنا هو (اللوع) ·

وانما اذا أرادت شيئا كانت تقول (أريد) ، واذا رفضت كانت تقول (لا أريد) ·

كانت تهتز حينما تسمع (فاجنر) ، أو (ليزت) ، أو (شوبان) ·

وكانت تطرب حين تنثر الحب لطيور الميدان ·

كانت لا تنسى زهور الاحد ولا تنسى أن تقدم شيئا ، أي شيء ، في (المناسبات) التي كان يهب نسيمها الرقيق على صفحة حياتنا الجادة ·



لم يكن ، كذلك، ليصرفها الدرس عن أن تصنع لنفسها ثوبا أنيقا لا يكلفها أكثر من عشر شلنات ، أو تصنع لى سترة رشيقة أفخر بها بين المدرجات ، ومحافل الالعاب .

لم يكن هذا هو كل شيء وانما هو بعض الشيء .

بعض العقل ، وبعض الحكمة ، وبعض النفس .

ثم .. جاء الرحيل .

وكانت الحرب ..

وتواعدنا على اللقاء فى وطنى بعد شهرين .

دماء ودموع

وبعد شهرين ، لم يعد هناك من كانت تهتز لشوبان أو تطرب لطيور الميدان .

لقد اغتالتها مع الآلاف غيرها ، قنابل الالمان .

ومضت أعوام ، قبل أن آفيق من الصفعة القاسية .

وتحاملت ، لاسير مع القافلة ، فى صحراء الشوك وبين تلال اليأس .

الفتاة الثانية

وبدت لى ابنة عمة ،كنور فى ظلام الافق .

وخطبتها لى عاما كاملا .

ولكنها ، جعلت من علمها، عاما كله شوك .

وزرعت بثقافتها عاما كله مر .

كانت النزهة لى معها جحيما .

كنت أخرج معها لاشم نسمة رقيقة ، ولكنى كنت أشم معها نسمة مسمومة .

ان قلت شرقا ، قالت غربا وان وافقت وقلت غربا ، قالت ، لم أقل غربا ، بل ، قلت شرقا .

كان المنزل عندها شيئا كمحال الاثاث .

حجرات معينة، لا بد وأن تحوى قطعا معينة ، عددها لا يجب أن ينقص شيئا .

أما الذوق ، وأما أن يكون للبيت شخصية مستقلة ، بتصميم أثاث ذى طابع معين فهذا مما لا بد وأن يثير ألف مناقشة ، وألف مشاجرة ، تنتهى دائما بألف دمعة تسكبها على .. (بختها المايل) .

وانقضى عام الشوك والمر، حافلا بألف مشكلة ومشكلة

ولم تصمد الشمعة أمام العواصف الهوجاء، فانطفأت وذوى نورها قبل الزفاف .

الفتاة الثالثة

ومضى عامان، عشت فيهما بين اليأس والرجاء .

ودفنت يأسى بين مآسى القصص المماثلة التى كنت أسمعها كل يوم من الاصدقاء .

ثم .. بقى الرجاء .

وهل الرجاء ، فى صورة فتاة تعرفت الى أسرتى فى زيارة لاحدى القريبات .

كنت أسمعهم يقولون (التالته تابته) .

ولم تكن (التالتة تابتة)، بل كانت (التالتة خايبة) .

كانت (عسكريه) الخلق ، مادية . ولاحظت أن ثقافتها قد اكتسبتها من روايات (أرسين لوبين) .

الاولى قطعة من الشهد .

وكانت فى شهور الخطوبة الاولى قطعة من الشهد

كانت كل ما تحبه وتهواه هو ، فى الواقع ، ما أحبه أنا وأهواه .

فهى تحب التجديف والتنس ، وجمع طوابع البريد ، وتهوى (المخ بالبيض) ، والمكرونة بالجلاش) .

لقد سألت غيرى ، قبل الخطوبة ، عما أحبه وأهواه

وبعد أن فرغ (المأذون) من كتابة وثيقة الزواج ، لم تعد تحب التجديف والتنس بل الورق والطاولة .

ولم تعد تهوى المخ بالبيض والمكرونة بالجلاش ، بل ، محشو الكرنب ، والطبيخ المسبك بالشطة والبهار .

لقد عدلت ، فى ثانية ، عن كل ما أحببت ، وعن كل ما هوت .

ألم يقع النود ؟

محمد عبد الرحمن

البقية ص ٤٦



الفندان

المقادير :

١٣ أوقية لوز مفروم	نصف ملعقة صغيرة فانيليا
١٣ أوقية سكر	ألوان حسب الرغبة
١ رطل ماء	

الطريقة :

١ – قشري اللوز من القشرة الداخلية واتركيه ليجف تماما ثم افرميه فى مفرمة اللوز الناعمة أو يدق فى الهاون ثم انخليه مرتين من منخل سلك لتحصلى على مسحوق من اللوز الناعم ويحسن اجراء هذه العلمية فى اليوم السابق لعمل الفندان



٢ – ضعى السكر والماء فى كزرولة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب تماما ثم هدئى النار واتركى المحلول عليه حتى يعقد ويكون كرة لينة اذا وضعت نقطة منه فى ماء بارد واحذرى ألا يزيد عقد السكر عن هذه المرحلة

٣ – ارفعى محلول السكر من على النار وصبيه فوق رخامة مبلولة بالماء أو منضدة زنك ثم رشى السطح بقليل من الماء واستمرى فى تقليبه بالملعقة الخشب فوق الرخامة حتى يتماسك قليلا وتهدأ حرارته ويمكنك لمسه

٤ – ابدئى بدعكه براحة اليد وبقوة مع خلطه بمبشور اللوز فوق المنضدة حتى يمتزج تماما ويصير الخليط كالعجينة سهلة التشكيل

٥ – قسمى العجينة الى أقسام ولونى كل قسم باللون الذى يروق لك

٦ – ابدئى بتشكيل الفندان بأشكال مختلفة صغيرة الحجم حسب ما يروق لك فاما على شكل الفراولة أو الموز أو الطماطم أو البازلاء أو قطعيه على هيئة كرات فى حجم الجوز الصغير وضعى كل كرة بين نصفين من الجوز المقشور واضغطى عليهما بخفة ليلتصقا بالفندان

٧ – اتركى الفندان فى مكان هاد حتى يجف ثم يرص فى العلب ويحفظ لحين التقديم .

غريبة اللوز

المقادير :

٦ كوب دقيق	ثلاثة أرباع فنجان شاى لوز مفروم
٢ وربع كوب سمن	فانيليا
نصف فنجان شاى سكر بودرة	صفار بيضة

الطريقة :

١ – اضربى السمن جيدا ثم أضيفى اليه السكر واستمرى فى الضرب حتى يصير المزيج هشا كالكريمة

٢ – أضيفى الدقيق المنخول واللوز وصفار البيض بالتبادل ثم الفانيليا وقلبى الجميع جيدا

٣ – قطعى العجينة على شكل الغريبة ولاحظى أن تكون متوسطة السمك ثم ترص على الصاج وزخرفى سطح كل واحدة بلوزة مقشورة أو فستقة أو قرنفل

٤ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم رشى كل واحدة بالسكر البودرة وهى ساخنة فوق الصاج

٥ – تترك الغريبة فوق الصاج حتى تبرد ثم ترص فى العلب وتحفظ لحين التقديم

شكلمة جوز الهند

المقادير :

٧ ملاعق كبيرة سكر بودرة	زلال ٤ بيضات
٨ ملاعق كبيرة جوز هند مبشور	نصف ملعقة صغيرة فانيليا
٤ ملاعق كبيرة دقيق	كريز مسكر للزخرفة

الطريقة :

١ – اخلطى المقادير الجافة معا فى سلطانية وقلبيها جيدا وأضيفى اليها الفانيليا

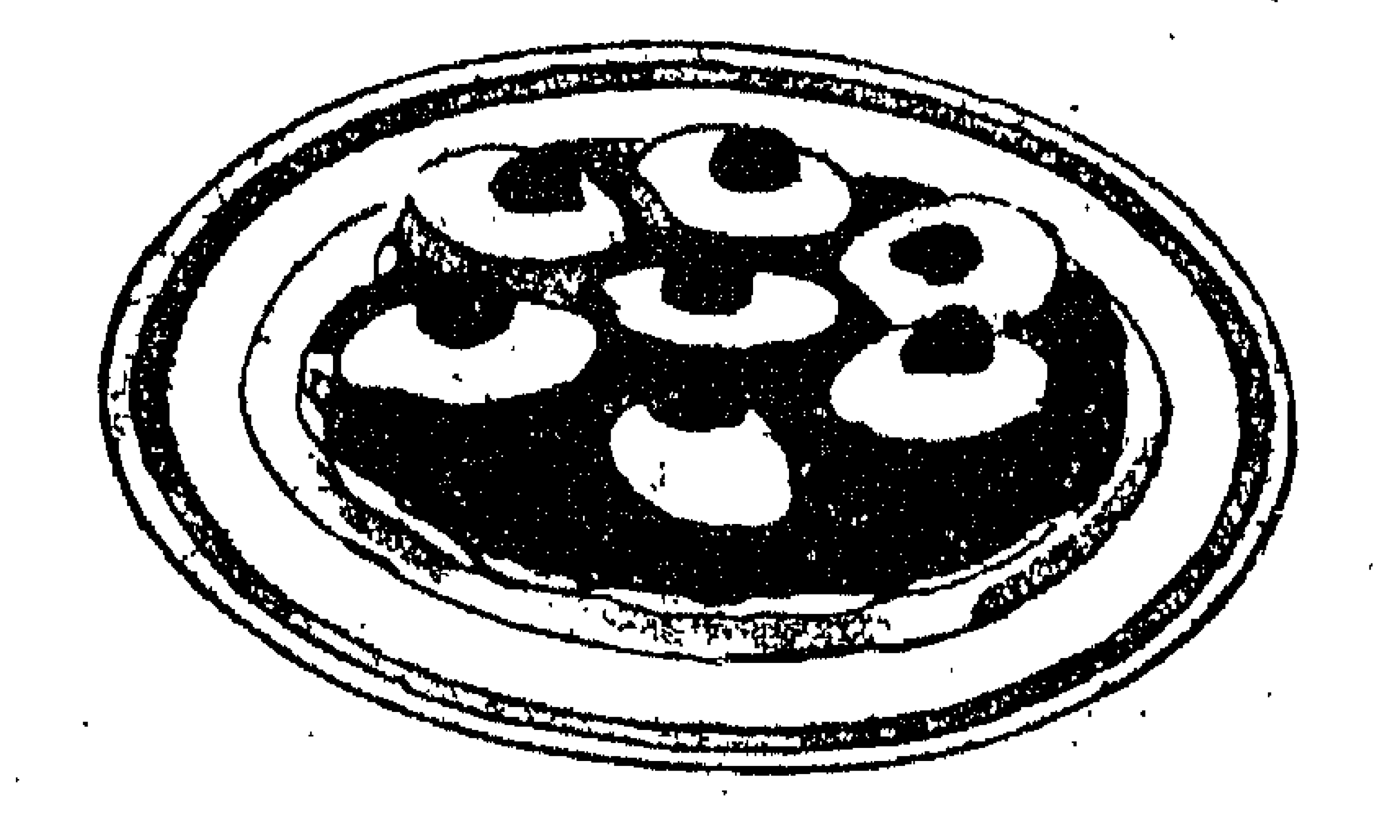
٢ – اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد ويتماسك ثم أضيفيه تدريجيا الى خليط جوز الهند ويعجن جيدا حتى تتكون لديك عجينة متماسكة يسهل تشكيلها

٣ – ضعى العجينة فى كيس قماش مركب عليه بلبلة منقوشة على شكل وردة واضغطى عليها لتحصلى على شكلمة فى شكل وردات فوق صاج أو صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بطبقة من دقيق الارز أو دقيق الكورن فلور

٤ – زخرفى سطح كل وردة بقطعة من الكريز المسكر

٥ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها ثم اتركيها فوق الصاج حتى تبرد

٦ – ترص فى الأطباق المفروشة بورق الدانتيل عند التقديم .



طعامك في يوليو

السبت أول يوليو
فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاحد ٢ يوليو
رستو مفروم، دقية قرع، أرز بشعرية ، مخلل ، ألماسية ليمون

الاثنين ٣ يوليو
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٤ يوليو
لحمة بالدمعة ، باميا بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاربعاء ٥ يوليو
لوبيا خضراء مكمورة ، محاشي منوعه ، سلطة زبادى، مهلبية بالشيكولاتة

الخميس ٦ يوليو
أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل سلطة فاكهة

الجمعة ٧ يوليو
جلاتين اللحم ، مسقعة باذنجان ، أرز بشعرية ، سلطة خضار ، ألماسية فراولة

السبت ٨ يوليو
كبدة وكلاوى مشوية ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة زبادي بالخيار ، فاكهة

الاحد ٩ يوليو
كفتة اللحم ، فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، مهلبية

الاثنين ١٠ يوليو
قرع بالصلصة البيضاء ، مكرونة بالعصاج والطماطم ، سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ١١ يوليو
مخ بالبيض والبقسماط ، بطاطس مكمورة ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار ، خشاف قراصيا

الاربعاء ١٢ يوليو
لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، ألماسية الوشنة

الخميس ١٣ يوليو
صينية الباذنجان باللحم ، مكرونة ، سلطة زبادى بالخيار ، فاكهة

الجمعة ١٤ يوليو
دجاج محمر ، كشك دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٥ يوليو
لحم مشوى ، فاصوليا جان مكمورة، قرع محشو سلطة خيار ، سلطةفواكه

بتيفور البندق

المقادير :

٤ أوقيات زبدة
أوقيتان سكر بودرة
نصف ملعقة فانيليا
نصف رطل دقيق
ملعقتان صغيرتان مبشور قشر برتقال ان أمكن أو بضع نقط من رائحة البرتقال
١ بيضة
بندق مفروم
كريز مسكر

الطريقة :

١ ــ اضربى الزبدة والسكر ضربا جيدا ومعها رائحة الفانيليا والبرتقال حتى تصير هشة كالكريمة ثم أضيفى اليها البيض واستمرى فى الضرب حتى يمتزج جيدا ٠
٢ ــ انخلى الدقيق ثم أضيفيه الى مزيج الزبد السابق وقلبيه جيدا حتى يمتزج وتتماسك العجينة ٠
٣ ــ قطعى العجينة على شكل كرات صغيرة فى حجم الجوز أو أصغر وتكور جيدا بين راحتى اليد ثم غطى كل قطعة بالبندق المفروم وذلك بغمسها فيه
٤ ــ زخرفى سطح كل بسكوتة بقطعة من الكريز المسكر
٥ ــ يرص البسكوت فى صينية على مسافات متباعدة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث أونصف ساعة حتى ينضج ويحمر لونه
٦ ــ يترك ليبرد على منخل سلك
٧ ــ يقدم برصه فى الاطباق المسطحة فوق ورقة من الدانتيل ٠



ان لاطفالك عليك حقا يجب ألا تقلل من أهميته وما هذا الحق يا سيدتى الذى نريد أن نحدثك عنه اليوم الا حق الرياضة. نعم ان الرياضة من مستلزمات عصرنا فقد اتضح ان الافراد لا سيما ان كانوا أطفالا فى حاجة لهذه التمرينات الرياضية لانها تقوى الجسم وتنشط الدورة الدموية .



الغرض من الالعاب الرياضية تقوية الصدر وتنميته والحرص على جعل العمود الفقرى مستقيما . والى جانب هذا الغرض الهام هناك أمر آخر تعمل له التمرينات الرياضية ألا وهو المرونة وخاصة عند النشء اذ أن الجسم القوى لا يكفى وحده بل هو فى حاجة الى المرونة التى تساعد على تنمية الجسم .

وهاك يا سيدتى ستة تمرينات لاطفالك ذكورا واناثا تؤدى كلها الى اكساب أجسامهم هذه المرونة .

التمرين الاول :

١ — قفى معتدلة وظهرك بعيدا عن الحائط بما لا يقل عن متر . ارفعى ذراعيك الى أعلى واثنى ظهرك الىخلف الى أن تلمس يداك الحائط . انزلى بيديك الى أسفل بدون أن تسرعى الى أن تصلى الى الارض . حاولى الصعود الى أعلى بنفس الطريقة. يمكنك يا سيدتى لتمنعى طفلك من السقوط أن تضعى يدك تحت كليتيه .
هذا التمرين يقوى عضلات الجذع والخصر فضلا عن الذراعين . وعليك طبعا أن تلاحظى طفلك أثناء أدائه هذا التمرين خاصة فى المرحلة الاولى منه . لانه قد يفشل فيه مما يجعله ييأس ويمتنع عن القيام بأى نشاط رياضى . ان المسألة موقوفة عليك أنت .



التمرين الثانى :

٢ — اركعى على ركبتيك وضعى يديك فوق ردفيك اثنى جذعك ببطء الى الخلف مع الاحتفاظ بتوازنك وضعى رأسك على الارض . قومى بعمل حركة زفير ثم بعمل حركة شهيق وعودى الى نقطة البدء مع فتح الصدر جيدا . يمكنك مساعدة الطفل بمسك ركبتيه حتى لا يفقد توازنه .

اننا نوصيك يا سيدتى أن تضعى تحت طفلك سجادة ان كانت الارض بلاطا أو رخاما لئلا تؤذيه الرطوبة . أما ان كانت الارضية خشبية فلا داعى لمثل هذا الاحتياط .

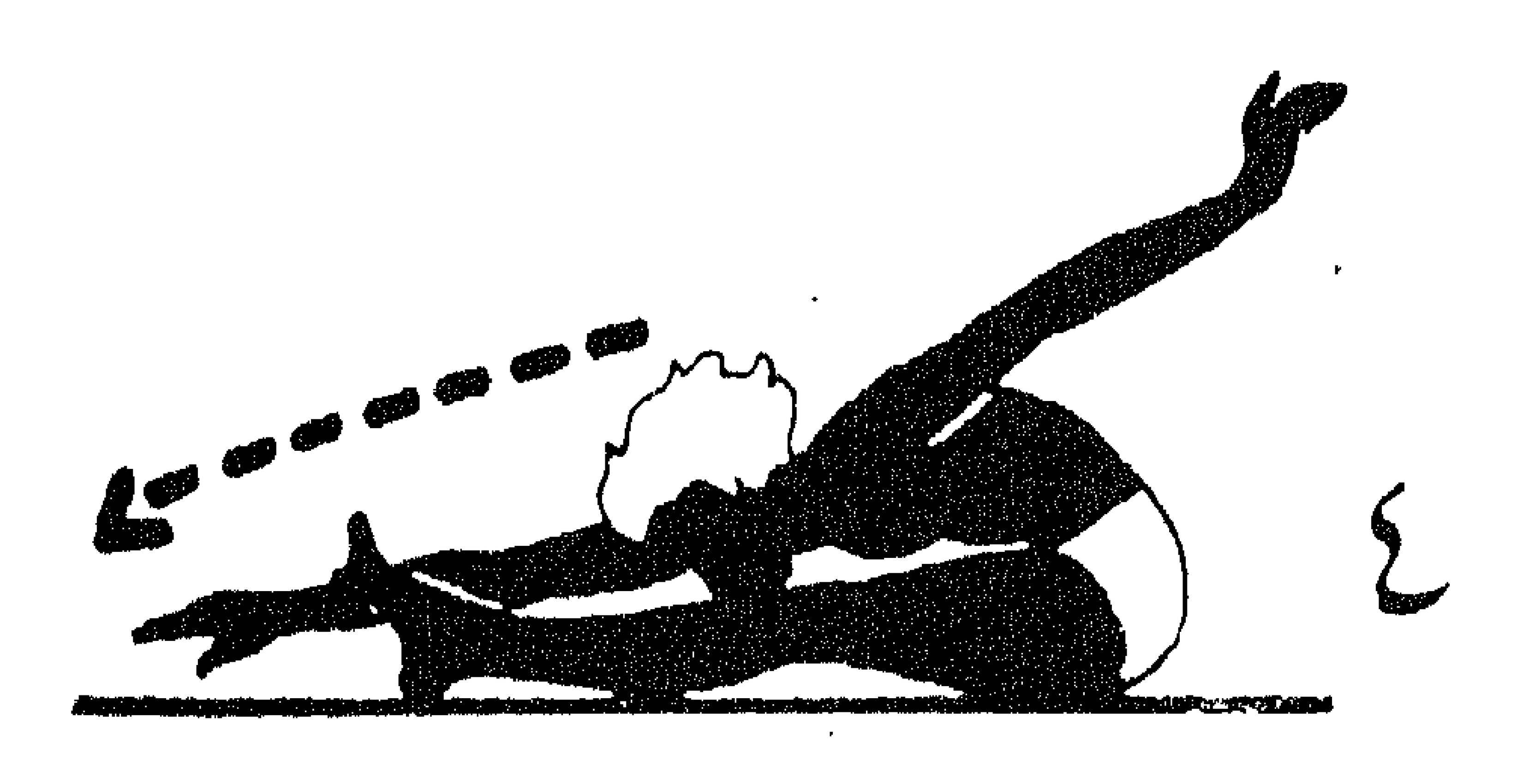


التمرين الثالث :

٣ — استلقى على ظهرك وارفعى ساقيك بعد ضمهما وشدهما جيدا ثم عودى الى خلف الرأس الى أن تمس قدماك السجادة . عودى بعد ذلك ببطء الى وضعك الاول. وهنا أيضا يجب أن تقومى بعملية زفير أثناء الثنى .

التمرين الرابع :

لا شك أن طفلك أو ابنتك فى حاجه الى ممارسه مثل هذا التمرين الذى يكسب الجسم ليونة ورشاقة لا يستغنى المرء عنهما أبدا ٠ انه تمرين فى غاية من البساطة ولكنه يحتاج فى الوقت نفسه الى دقة فى التنفيذ والا ضاعت الفـائدة المرجوة من ورائه ٠ هيا اذن وشجعى طفلك على القيام به ، بعد أن يكون قد استراح قليلا من التمرين السابق ٠



٤ ــ اجلسى على الارض أو على سجادة ٠ افردى جذعك وربعى ذراعيك ٠ اثنى أعلى الجسم الى الامام دون ثنى السـاق والمسى الركبة اليمنى بذقنك مع مد الذراع الى الامام بقدر المستطاع ٠ عودى الى نقطة الابتداء وكررى نفس الحركة بالركبة الثانيـة والذراع الاخرى ٠ يجب أن تقومى بعملية زفير عميقـة وأنت تنحنى الى الامام ٠

التمرين الخامس :

ها هو ذا تمرين اخر يقوى الجذع وعضلات بطن الساق ٠ لا شك أن ابنتك أو ابنك يمارس هذه التمرينات أو بعضها فى المدرسة بارشاد مدرس التربية البدنية ولكن نحن الان فى فصل الصيف فصل العطلة المدرسية فصل الكسل والخمول ٠ لا تتركى طفلك لكسله وخموله شجعيه على ممارسة هذه التمارين كل صباح قبل الافطار أو عـلى الشاطىء قبل النزول الى البحر ٠ ان فائدة هذه التمرينات لا جدال فيها اطلاقا ٠



٥ ــ قفى معتدلة مع فرد القدمين ورفع الذراعين الى أعلى ٠ اثن الجذع بقوة نحو القدم اليمنى مع عمل حركة زفير ومع لمس الارض الى اليمين أبعد ما يمكن باليدين الاثنتين ٠ عودى الى وضعك الاول ثم أعيـدى التمرين نفسه من الجهة اليسرى ٠

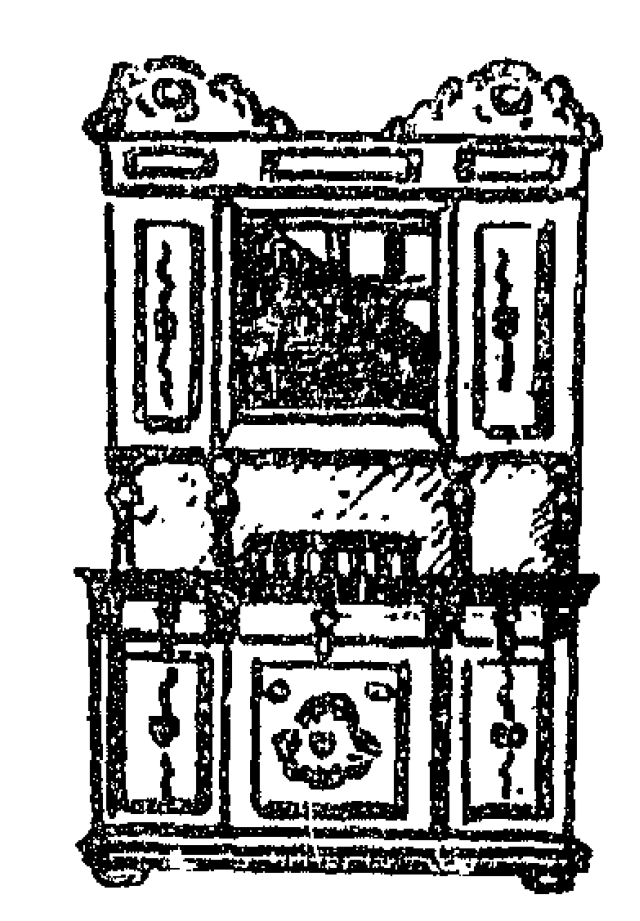
التمرين السادس :

نحن نوافقك على أن هذه الحركه فى حاجة الى تمرين متواصل ومثابرة ونحن نوافقك على أن طفلك أو طفلتك سوف يملانه وسوف يطلبان اليـك أن تكونى حازمة كل الحزم ، ساعديهما أول الامر شجعيهما ٠ لا تيأسى ان تأخرا فى الوصول الى اتقان هذه الحركة التى نعترف لك أنها صعبة الاداء بعض الشىء ولكنها سهلة بالنسبة الى الاطفال فان عظامهم ما زالت لينـة وقابلة للتكيف ٠



٦ ــ قفى معتدلة واسندى يديك الى منضدة ٠ اقذفى باحدى الساقين الى الخلف مع ثنى الجذع الى خلف وكذا الرأس ٠ يجب أن تصلى الى لمس رقبتك بأسفل قدمك ٠ عودى ثانيا الى وضعك الاول بسرعة ٠

استفيدى من أثاثك القديم

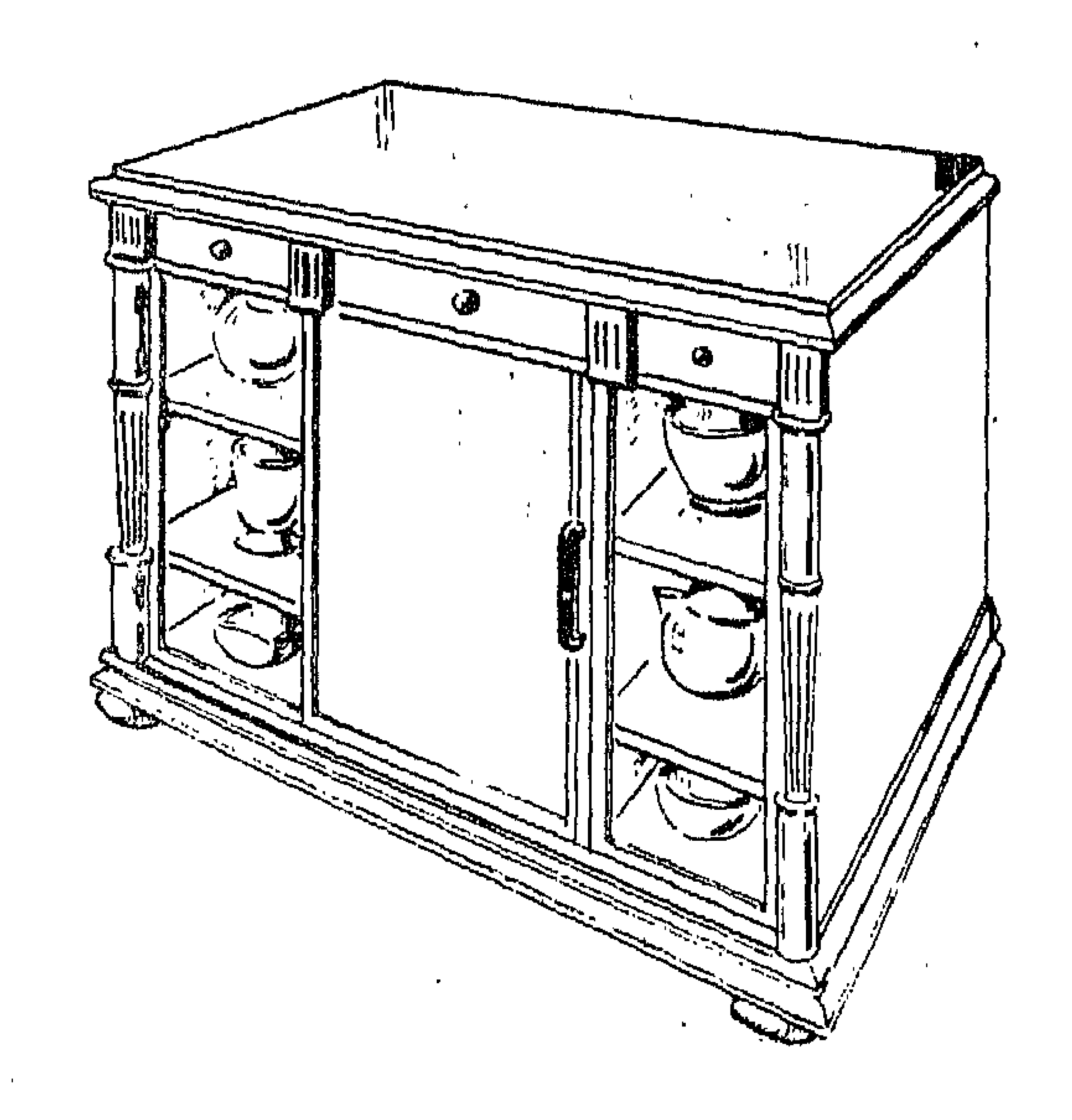


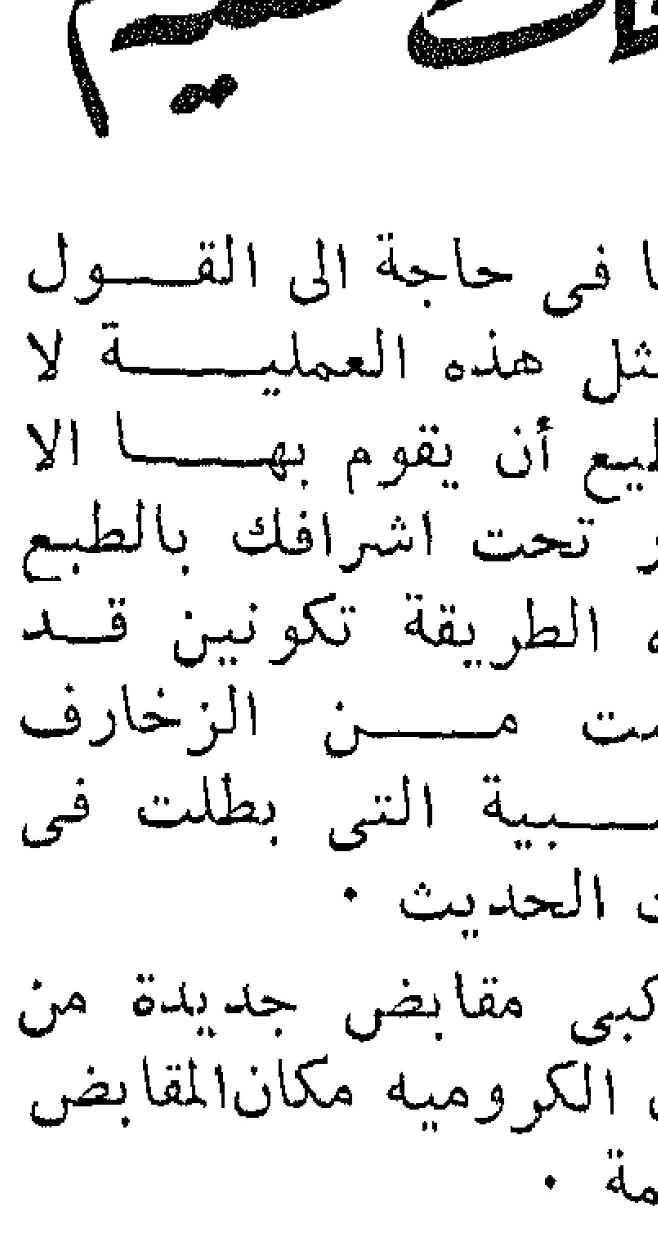
ان الموضة لا تنطبق على ملابسنا فحسب بل تتعداها الى أثاثنا • لذا فاننا كثيرا ما نتبرم برؤية بعض الموبيليات القديمة التى ما زالت فى منزلنا ونكون قد ورثناها عن ابائنا • واننا سنحاول معك على هذه الصفحة تحويل هذا البوفيه طراز هنرى الثانى الى قطعتين أو ثلاث من قطع الاثاث الحديثة دون تكاليف كثيرة •

بوفيه حديث :

افصلى الجزء الاعلى من البوفيه الاصلى عن جزئه الاسفل • الغى الابواب الصغيرة التى فيه أو ركبى مكانها أبوابا زجاجية •

الصقى على الباب الاوسط قطعة من خشب الابلاكاش •





ولسنا فى حاجة الى القول بأن مثل هذه العملية لا يستطيع أن يقوم بها الا النجار تحت اشرافك بالطبع وبهذه الطريقة تكونين قد تخلصت من الزخارف الخشبية التى بطلت فى الاثاث الحديث •

ركبى مقابض جديدة من المعدن الكروميه مكان المقابض القديمة •

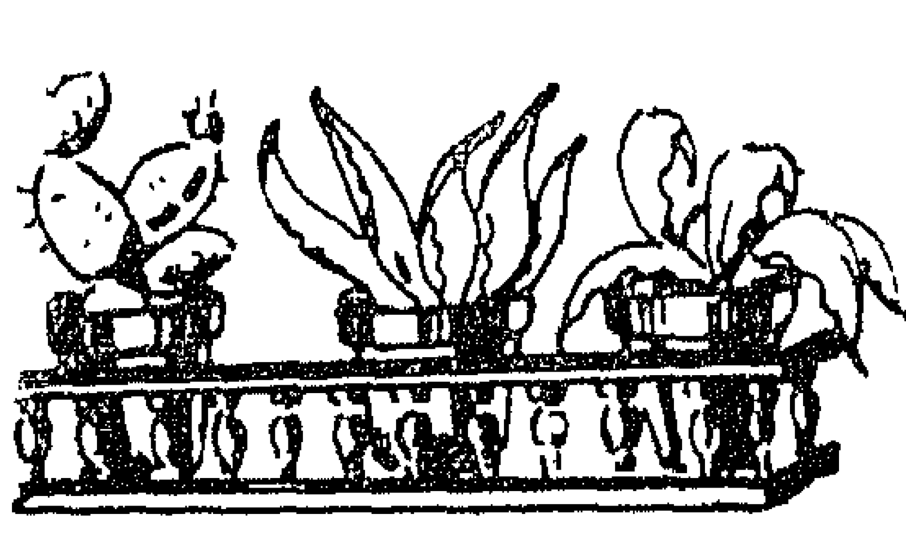
والان يمكنك تلميع سطح هذا البوفيه وتغطيته كله بالزجاج البنور •

المكتبة :

أما الجزء الاعلى من البوفيه القديم فعليك بوضع سافله عاليه • الغى الكورنيش والاعمدة التى كانت تستخدم فى حمل الجزء الاعلى • انزعى البابين الجانبيين وضعى على الارفف الكتب بعد أن تكونى قد جلدتها تجليدا أنيقا • ركبى مرآة على اللوحة الخشبية التى كانت فيما مضى تربط بين جزئى البوفيه بعد تلميعه جيدا • وهكذا يا سيدتى تكونين قد حصلت على قطعتين من الاثاث من قطعة واحدة قديمة •



والرف الاوسط يمكنك تحويله الى جاردنيير علقيه على الحائط وضعى زهريات صغيرة من الصبار أو غيره من النبات الاخضر الجميل •



هذه هى ياسيدتى الطريقة المثلى التى تستطيعين بواسطتها أن تغيرى وتبدلى من أثاث منزلك دون أن ترهقى ميزانيتك ان الذوق السليم والتفكير الصائب لا ينقصانك

اصنعي هذا التريكو الجميل



هل فكرت ياسيدتي كيف تقطعين الوقت وانت على شاطىء البحر أو في مصيفك؟ دعينا نساعدك اذن ونقدم لك طريقة عمل هذا التريكو الجميل · انه سوف يشغلك أسبوعا أو أقل ولن يتطلب منك مهارة زائدة أو فنا كبيرا وتكونين بذلك قد ضربت عصفورين بحجر واحد : التريكو الجميل والوقت الذي لم يضع سدى لا تنسى اذن أن تضعي في حقيبة السفر ما أنت في حاجة اليه من أبر التريكو ومن أنواع والوان الخيوط التي قد لا تجديتها في مصيفك وهيا الان نشرح لك طريقة عمل هذا التريكو

هذا الزى الجميل ذو الياقة الواسعة المبتكرة سهل التنفيذ سريعه · فهو عبارة عن بولوفر طوله خمسون سنتيمترا بغرزة الاستك ٣ غرز و٣ (٣ غرز بالعدل و٣ غرز بالمقلوب) بدون تزويد أو تنقيص ·

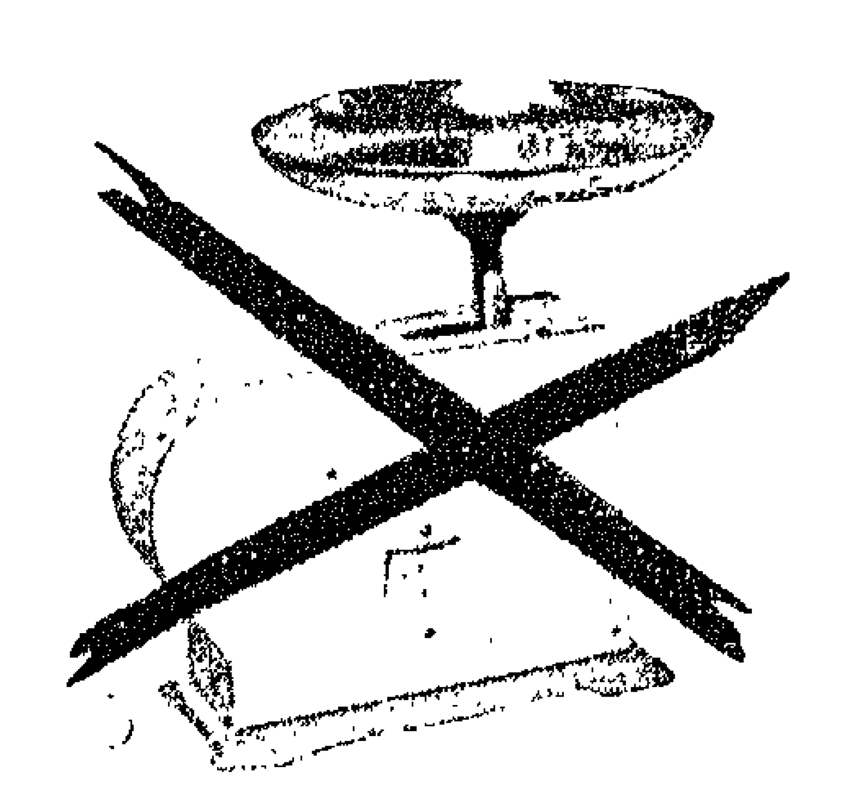
فان كان مقاسك ٤٢ فيجب أن تبدئي على ١٨٠ غرزة ان كان الخيط من الكتان أو الصوف أو القطن · استعملي ابر رقم ٣

الصدر والظهر متساويان ومتشابهان في كل شيء ·

بعد أن تنتهي من الحبك اكويه بمكواة ساخنة تحت قطعة من القماش المبلل خيطي الجانبين مع ترك ١٨ سم للذراعين · خيطي بعد ذلك الجزء الاعلى مع العناية بترك ٦سم أو ٧سم للقلابة ولتكن الخياطة على الوجه ·

والان لم يبق أمامك سوى تزيين هذا الجزء بالترتر كما هو ظاهر في الصورة المنشورة أمامك · أما البارعات في فن التطريز فقد قدمنا لهن هذين الرسمين لتنفيذ أحدهما على حافة الياقة لتثبيتها على البولوفر نفسه · استعملي غرزة البوان دي تيج واملئي الرسم بالالوان الزاهية أو الالوان السادة فانها تضفي على شغلك طابعك الشخصي وتنم عن ذوقك السليم

استغنى عن الميزان



تصلنا خطابات من سوريا والعراق ولبنان عن كيفية تحويل الموازين والمكاييل المصرية الى الموازين والمكاييل المعروفة فى هذه البلاد . وقد رأينا فضا للاشكال أن نوجد لقارئاتنا نوعا جديدا من هذه الموازين والمكاييل التى لا تخطىء أبدا انها لا تحتاج الى كبير عناء . جربيها ثم قولى لنا عن النتيجة . ونحن نقول هذا لاننا نعرف أن ليس لديك ميزانا للجرامات

ليس من السهل أن نجد مطبخا كامل العدة فى المنزل الذى تستأجرينه فى الصيف على شاطىء البحر . فالحلل والكاسارولات قليلة العدد والميزان لا وجود له على الاطلاق . ولكن كيف تتمكنين من عمل الحلوى بدونه ؟

لقد أعددنا لك هذه القائمة التى ستغنيك عن استعمال الميزان :

ملعقة شوربة تساوى

١٥ جم سكر بودرة
١٢ جم دقيق
١٥ جم أرز
١٥ جم بن مطحون
١٨ جم ماء
١٦ جم ملح

ان أردت الحصول على هذه الاوزان يجب عليك ملء الملعقة الى حافتها فقط أى بدون زيادة .

فنجان شاى عادى يساوى

١٢٥ جم دقيق
١٧٥ جم سكر بودرة
٢٠٠ جم أرز

كوب ماء عادى يساوى

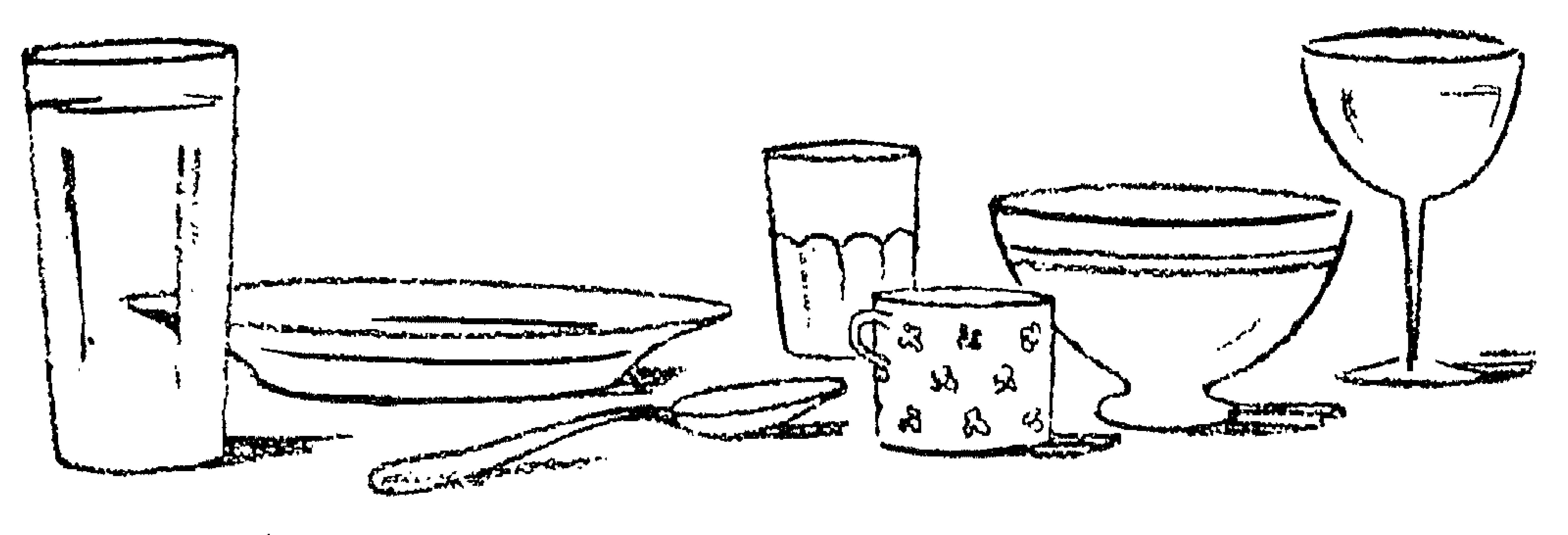
٢٠٠ جم سائل

صحن شوربة يساوى

ربع لتر

وهكذا ترين أنه ليس من الضرورى لعمل أى نوع من المأكولات أن تستعملى الميزان ان هذه المكاييل البسيطة السهلة . لا تخطىء أبدا

جربى ياسيدتى هذه الطريقة انها بلا شك سوف توفر عليك مجهودا كبيرا ووقتا قد تكونين فى حاجة اليه .



الفن فى سطور ...

• سئلت آفا جاردنر كوكب مترو عن صفات الزوج الذى تريده فاشترطت فيه أن يكون : شابا مشغوفا بالاطفال وليس من الضرورى أن يكون جميلا وأهم شرط لها ألا يكون ممثلا وبقى أن نعرف أن آفا جاردنر تعتبر فينوس القرن العشرين .

• هل تعرف أن الاسم الحقيقى للمثلة المعروفة جين باول هو سوزان بروس وقد تزوجت حديثا من جيرى ستيفن .

●

• من الطريف أن كلارك جيبل معبود النساء كان فى بادىء أمره بائعا للكرافتات فى أحد المحلات التجارية وانه لم يشتغل بالتمثيل الا بعد الحاح طويل من أحد أصدقائه

●

• يجرى العمل الآن فى فيلم عن القاهرة ومعالمها ويقوم بالتصوير فيه المصور (دللامانو)

فن استقبال الضيوف

الاستقبال علم وفن .. ويذهب البعض الى اعتباره ملكة من الملكات يهبها الله لمن يشاء من عباده . فقد تكونين يا سيدتي حافظة لكل قواعد الضيافة دون أن تستطيعي مع ذلك خلق الجو الملائم الذى يسود دعوتك أو حفلة استقبالك . ان الجو عنصر هام جدا فهناك دعوات تقبلينها بكل سرور فى حين انك ترفضين غيرها بدون سبب ظاهر . وسنحاول هنا على أى حال أن نقدم لك بعض النصائح التى لا بد منها ان أردت ألا يعتذر أحد عن قبول دعواتك .

✪ لا تدعى الى العشاء عددا كبيرا من الناس . ان العدد المثالى سبعة حول المائدة .

✪ لا تحاولى الجمع بين أشخاص متفاوتين فى السن والمزاج والمذهب السياسى .

✪ ان دعوت أحد الاجانب فلا تدعى معه الا أصدقاءك الذين يعرفون لغته .

✪ تجنبى دعوة سيدتين بينهما عداوة .

✪ يجب ألا يبدأ العشاء قبل الساعة التاسعة أو التاسعة والنصف لتتيحى لمدعويك فرصة العودة الى المنزل من العمل لتغيير ملابسهم واصلاح شأنهم .

✪ ان تأخر مدعووك عن الميعاد الذى ضربته لهم فلا تغضبى فالضيوف لا يحضرون عادة الا بعد ربع أو ثلث ساعة من الميعاد .

✪ احرصى على أن تكون الاضاءة موزعة توزيعا متناسبا ولا يفوتك أن الاضاءة القوية تضايق كالاضاءة الضعيفة سواء بسواء .

✪ ضعى على المائدة مفرشا أبيض فقد عاد الناس الى استعماله . ولا تنسى أن تضعى تحتها بطانية بيضاء تحجزينها لهذا الغرض .

✪ لا تقلقى ان كانت أوانى الاكل من أطقم مختلفة ، لقد أصبحت الموضة لحسن الحظ تتطلب ذلك . لا تشترى اذن طقما كاملا . اذهبى من آن لآخر الى بائع الصينى واختارى من عنده ستة صحون . قدمى كل صنف طعام فى لون من هذه الصحون .

✪ لا تضعى ابريق الماء على المائدة بل املئى مقدما كوب كل مدعو وضعيه أمامه

✪ لا تنسى أن تضعى على المائدة منافض للسجائر بحيث يكون لكل مدعوين منفضة . ويفضل فى مثل هذه المناسبات استعمال المنافض الفضية اللامعة .

✪ ضعى الخبز فى صحن صغير الى يسار الصحن الكبير . ولا داعى لان تكون هذه الصحون من نوع واحد .

✪ لا تنسى أن تزينى المائدة بزهرية ولكن يجب أن تعملى بحيث لا تغطى الزهور وجوه المدعوين وتمنعهم من التحدث الى بعضهم .

✪ يمكنك أيضا أن تضعى ثلاث موائد صغيرة فى غرفة الطعام بدل مائدة واحدة كبيرة كما هو المتبع عادة ضعى حول كل مائدة أربعة مدعوين وضعى على كل واحدة مفرشا يختلف لونه عن الاخر فاذا ما حضر الضيوف عينى لكل مائدته بأن قولى له : « مائدتك ذات المفرش الازرق وأنت ذات المفرش الفستقى وهكذ .. »

انها بدعة لطيفة سوف تلاقى كل الاقبال اللازم

✪ لم تعد الفوط كبيرة المساحة وهى مربعة أو مستطيلة .

✪ لا داعى لدعوة عدد كبير من الضيوف ان كنت بلا خادم أو خادمة . اعدى الحلوى قبل الدعوة بيوم .. رتبى ونظمى الصحون فى الصباح . لا تطهى طعاما يحتاج الى ملاحظة وعناية مستمرة .

خرساء وعمياء وصماء.. وسعيدة..

تلك هى المس هيلين كيلر التى قصدها أحد السائحين الهولانديين بقوله : « فى أميركا عجيبتان : الاولى شلالات نياجرا ، والثانية المس هيلين كيلر •

ان المس كيلر ما زالت نشيطة رغم كبر سنها ، فقد ولدت فى يونيه سنة ١٨٨٠ فى ولاية (ألاباما) بأميركا وطافت بكثير من بلدن العالم وساهمت فى مشاريع كثيرة عادت بالنفع على بنى جنسها • وهى اليوم على الرغم من بلوغها السبعين من عمرها ، ما زالت تدأب على العمل والنشاط ولا تكل من الكفاح والعمل •

ان الناظر اليها يخالها تبتسم وتحاول أن تنصت الى حديثه ،و لكنها لا تسمع لانها خرساء وصماء• ويخيل اليه أيضا انها تنظر اليه بعينيها الزرقاوين ، ولكنها لا ترى لانها عمياء •

وعلى الرغم من ترادف هذه المحن والعاهات ، فان هيلين كيلر تمثل اليوم أعظم دولة فى أعظم هيئة ثقافية ، لقد أذاعت الصحف أن المس كيلر ذهبت الى باريس للاشتراك فى مؤتمر خاص أقامه (اليونسكو) للعميان

ولكن كيف يتيسر لمثلها أن يساهم فى نشاط انسانى؟ هنا المعجزة الحقيقية ! لان هيلين تستطيع باللمس والشم — وهما الحاستان الباقيتان لها — أن تتصل بالعالم الخارجى وأن تربط بين الماضى وبين الحاضر •• وعندما يوجه اليها الكلام ، تتولى صديقتها ورفيقتها (بولى طومسون) الانصات ثم تقوم بترجمة ما سمعته لها بواسطة النقر والضغط على راحة يدها • وهكذا تفهم هيلين كل الحديث •

ولكن اذا حدث وكانت رفيقتها بعيدة عنها ، استمعت هيلين الى الحديث بنفسها ، وذلك بوضع أصابعها على حنجرة المتكلم •

ان المتصوفة يقولون : « ان المعرفة محبة » • وهذا حقيقى بالنسبة اليها ، لان كل معرفتها بالعالم الخارجى انما جاءتها عن طريق الصداقة والمحبة الخالصة •

كانت هيلين حتى سن الثانية ، طفلة أميركية عادية كبقية أطفال أميركا ، شقراء الشعر ، جذابة المنظر ، زكية الفؤاد ، خفيفة الظل ، ثم تصاب بالحمى الشوكية التى حرمتها من نعمة البصر والسمع ، وأصبحت بعد شفائها من الحمى كالحيوان الحبيس • وكانت تعترى هيلين أزمات من الغضب والاحتجاج لانها لم تستطع أن ترضخ للامر الواقع فى هذا السجن من الليل والصمت، وهى الطليقة التى تفيض حيوية ونشاطا •

ويلجأ أبوها الى معهد للعميان فى بوسطن ، ويجيء لها من هناك بمعلمة لتعيش معها • هذه المعلمة هى (آن سوليفان) التى رافقتها ما يقرب من خمسين سنة • كانت المس سوليفان تبلغ من العمر ، اذ ذاك عشرين عاما• وكانت قبل ذلك بأعوام مهددة بالعمى ، فتعلمت لغة (برايل) للاحتياط •

وكان أول درس أعطته للمس كيلر أن جعلتها تمسك بدمية كبيرة ، وترسم على راحة يدها الاخرى الحروف المكونة لكلمة (دمية) • ثم تعيد التجربة باستعمال أشياء أخرى •• ولكن دون نتيجة ! واذا بيوم من الايام ، فتفهم هيلين فجأة المقصود من هذه الطريقة التى حاولت المس سوليفان ارشادها اليها • كانت تلعب واذا بالماء يبللها ، ففهمت كلمة ا(الماء) والمقصود بالنقر على يدها •

وتتعلم هيلين بعد ذلك أن تتكلم ، فتستطيع بعد جهد جهيد أن تنطق بكلمات مبهمة المقاطع ، غير واضحة الصوت ، كالتى ينطق بها الخرس • وتذهب هيلين بعد ذلك الى المدرسة ثم الى كلية رادكليف التابعة لجامعة هارفارد• وكانت انسوليفان تصاحبها أينما حلت• فأتمت هيلين دراستها فى سنة ١٩٠٤ وتخرجت من الجامعة بدرجة (جيد) • وقدمت رسالة الدكتوراه عن تاريخ حياتها •

وهيلين كيلر شابة نشيطة لا تعرف الكسل أوالاستكانة وكأنما تركت هذه العاهات فى نفسها عقدة جعلتها تشعر بأنها دون سواها •• ولكنها لم تكظم مشاعرها ولم تحبسها ، فيعود عليها هذا الكظم بأسوأ الاضرار •• وانما جعلت دأبها أن تشارك الناس حياتهم وتساعدهم ما استطاعت الى ذلك سبيلا •

وبعد حصولها على اجازة الجامعة ، كتبت هيلين كتابا عن حياتها ، ثم أصدرت كتابا ثانيا عنوانه: (التفاؤل) نعم التفاؤل الذى سادحياتها وغلب عليها ، واشتركت فى تحرير الصحف وفى السفر للدراسة

ولما ماتت آن سوليفان فى سنه ١٩٣٦ ، حلت مكانها صديقة أخرى هى المس بولى طومسون التى اشتغلت سكرتيرة لها لزمن طويل •

أليس حقا من دواعى الدهشة أن نعلم أن هيلين كيلر تتكلم خمس لغات بطلاقة، وانها تجيد الاستماع الى الموسيقى وتعرف سمفونيات بيتهوفن التسعة وقد تعلمتها بالانصات الى النغمات التى تخترق جسدها عندما يجلسونها فى وسط الاوركسترا •

ان هيلين كيلر سعيدة فى حياتها ، لانها لا تعتبر نفسها (مختلفة) عن الاخرين فهى ترى وتسمع وتتذوق الانتاج الفنى ، وذلك بالانصات الى الشرح والوصف الذى يصفانه لها، وهى تعيش وتتلذذ بالعيش والفضل يرجع الى المثابرة والى شجاعتها النادرة فى مواجهة حياة الواقع •

وفيما يلى فقرات من مقال كتبته هيلين كيلر •

« ان الله قد صنع الطبيعة بحروف بارزة • ولذلك فان أصوات الارض الجميلة تبلغ نفسى عن طرق أخرى غير طريقى السمع والبصر ،

فان الذين يظنون انى محبوسة ، لا يحلمون بذلك الجمال الذى يكشفه لى اللمس والشم ، فانى أحس بالشمس وبالظل البارد •• وأحس بندى الصباح على الاعشاب كما أحس بهدوء الغروب وجمال الاشجار والازهار الزكية • وكذلك أعرف لذة الماء أشربه من المجرى كما أعرف ذلك الغصن من الصنوبر كأنه رشاش من الاوراق تتخلله يدى• »

« ان الناس لا يعرفون ما

فى حاسة اللمس من الفهم. فهم يظنون أن اللمس يقتصر على الانامل . ولكن الواقع انه ينبسط على جميع أنحاء الجسم والبشرة . »

« ان أعظم ما أحسست به من الحرية الشخصية كان يوم اتحدث مع الرياح .. وصرت جزءا منها، أي حينما ركبت الطائرة فى أحد الاعمال التى كنت أؤديها للسينما . والفرق الجوهرى الذى لاحظته بين اليابسة والطبقات العالية ، اننا كلما ارتفعنا فى الهواء ، كلما زالت الروائح » .

« أليس كل انسان مهما تبلد ذهنه يحب الماء ؟ أليس الماء لنا كالصوت الحنون للاذن ؟ وهذه الشمس تشع علينا صباحا بعد صباح ، وسنة بعد سنة ونحن لا نسأمها . بل نحن نفرح كلما قلنا: « أشرقت الشمس» وكذلك الفرح يشملنا عندما نرى الماء ونصيح كما فعلت ألف مرة : هذا هو الماء .. »

« يحدث أحيانا وأنا فى بيتى أن أخرج والناس نيام، فأذهب الى الحديقة حيث يعيش السوس بجانب الورد القانى . وأقف فرحة بجانب أزهارى المنتصبة الرقيقة وأنتظر طلوع النهار . وفى الوقت الذى يكون فيه هو يستطير الضوء فى السماء ، فأرفع رأسى لارى حبيبتى الشمس تبزغ من بحرها الفضى وقد كساه ضباب خفيف ، فأجد عندئذ هذا الشىء الذى طالما نشدته ورجوته وهو : النور » .

سمير وهبى

بريد بنت النيل

كرم حامد مصر :

١) حالتك لايمكن الحكم عليها بالبريد فالافضل أن تذهبى الى الدكتور طراف أخصائى أمراض النساء بالجيزة فهو وحده الذى يستطيع افادتك ٢) استعملى البرافين أو زيت الزيتون النقى



أ.ن. باسيوط :

تقولين أن محيط صدرك ٢٥سم وهذا غيرمعقول . اعيدى قياس صدرك مرة اخرى . أما عن رفع ساقيك فعلاجه ركوب الدراجة والمشى باحذية بدون كعب .

قلقة :

البائسة كاميليا م. :

١) لابد باآنستى من أن يكون كبدك بيت الداء . اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية ٢) ففى معتدلة القامة وارفعى ذراعيك الى أعلى مع شدهما جيدا وعمل حركة شهيق . اخفضيهما ببطء مع عمل حركة زفير . **التمرين الثانى :** قفى معتدلة القامة وارفعى ذراعيك الى مستوى كتفك ثم افرديهما الى الجانبين مع عمل حركة شهيق . عودى الى نقطة البدء مع عمل حركة زفير . لاتنسى عند فرد الذراعين أن ترفعى كعبى قدميك وتقفى على طرفيهما ثم خفضيهما عند العودة الى الوضع الاول .

حياة النفوس :

يجب الا ترهقى نفسك بتعاطى الادوية وممارسة الالعاب الرياضية المتعبة الا ان عرضت نفسك على طبيب

وحيد شبرا :

ضع نفسك مكان زوجها . انك بلاشك لم تكن ترضى لنفسك هذا الموقف الشاذ .

الآنسة عفاف حلمى بالسكاكينى :

١) ان ماتفعلينه لا يضر بشرتك وعليك بمسحها بماء الكولونيا ٢) هناك كريم للبشرات الدهنية ويطلب من جميع محال بيع مستحضرات التجميل ٣) اسألى أى محل لبيع مستحضرات التجميل

احدى قارئات بنت النيل :

لا داعى لعرض مشكلتك على قارئات بنت النيل ونحن ننصحك بالابتعاد عن هذا الرجل لانه سوف يغرر بك ويخونك كما خان زوجته وأولاده . ان والديك على حق . استمعى الى نصحهما واياك والتهور والا ندمت حيث لاينفع الندم .

مدام ميشيل نيروز الاسكندرية :

نظمى معدتك وامتنعى عن اكل الحوادق والشوكولاته . اغسلى وجهك يوميا بالماء الساخن ثم جففيه جيدا ورشى عليه مسحوق التالك واياك ولمس الحب بيدك الا ان كانت نظيفتين .

د.ب. بعلبك :

يجب أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد . فقد تكونين فى حاجة الى مزيد من الهرمونات

فاطمة أمين فؤاد بالزقازيق :

خذى التوجيهية أولا فقد يغير والداك رأيهما ويقبلان ارسالك الى القاهرة . فقد اعدت جامعة فؤاد الاول منزلا خاصا للطالبات يقمن فيه تحت اشراف سيدة فاضلة .

ن. على بملوى :

اغسليه بماء دافىء ومذوب صابون مع الضغط الخفيف بين راحة يديك والسرعة الزائدة واجتنبى الدعك عليه بالصابون حتى لايتلف ثم اعصريه بالضغط بين اليدين وكررى العملية مرتين حتى ينظف تماما ثم اشطفيه فى ماء دافىء لازالة الصابون ثم فى ماء بارد مضافا اليه قليل من ماء الصمغ بنسبة ملعقة كبيرة ماء صمغ الى كل لتر ماء وفائدة الصمغ اعادة صلابة القماش التفتاة الى ما كان عليه قبل الغسل ثم أعصريه وانشريه على شماعة واكويه وهو مندى .

احمد محمد محمد أباظة :

الابخرة الساخنة التى تستعملها وزارة الصحة كوسيلة من وسائل التطهير تسبب تلبد فتلة الصوف وهى حالة من الاسف لايمكن علاجها فالفتلة المتلبدة لايمكن فردها مطلقا

قارئة لبنانية :

١) الرطل اللبنانى يساوى اقتين مصريتين أو لبنانيتين والاقة فى مصر تساوى ثلاثة أرطال الاربع رطل وقد خصصنا موضوعا عن الجرامات فى هذا العدد ٢) البطاطا تعرف بالمصرى باسم بطاطس والبندورة تعرف بالمصرى باسم طماطم أو قوطة .

الحائرة ق.ط. بالفيوم :

حسنا فعلت بعدم الرد على خطاباته ويبدو لنا من خطابك انك تميلين الى زيه اكثر من ميلك الى شخصيته واخلاقه .

فوزية بمنوف

لقد هزل جسمك بعد الملاريا اكثرى من التريض فى الهواء الطلق افطرى بزبدة وعسل ولبن وجبن اكثرى من تناول الخضراوات والشواء لاتفكرى فى نفسك لان التفكير الكثير يضعف الجسم

ا.ز.ع. دكرنس :

اصبر فان المسألة التى كلفت بها نائب دائرتك ليست سهلة ميسورة .

قارئة ح.م. شبرا :

١) لقد اثر مرض شقيقتك على اعصابك . حاولى أن تنسى ماحل بها وابتعدى عن العزلة . مارسى الالعاب الرياضية واكثرى من النزهات والرحلات الخلوية ٢) ما تطلبينه موجود فىكتب التربية وعلم النفس التربوى ٣) الافضل عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام .

ن.ع. الفؤادية :

لابد من استشارة اخصائى فى الغدد ان اردت علاجا لصغر صدرك

آنسة رجاء أسعد ــ دكرنس :

كتبنا فى موضوع التواليت فى العدد الماضى وفى كل عدد من اعدادنا السابقة فارجعى اليها . أما البشرة الدهنية فعالجيها بدهنها بمحلول قابض للمسام .

سناء عكاشة :

مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وقصى أطرافه . اخبرينا بالنتيجة بعد شهر .

هيام بالعباسية :

١) دلكى ظهرك بكريم مغذ . أما البقع فستزول بمضى الوقت ٢) لقد دل استفتاء بنت النيل على أن الاغلبية موافقة على منح المرأة حقوقها السياسية وهذا ماكنا نهدف اليه .

س.م. طالبة ثانوى :

١) يجب عرض قدمك على اخصائى فى جراحة العظام ٢) ان كان طولك ١٧٥ سم فانت طويلة لا قصيرة كما ذكرت .

آنسة ن.ف. بقنا :

سنلبى طلبك يوميا . ومؤقتا عودى الى مجموعة بنت النيل تجدى فيها ما تريدين .

ف.ص.م. بشبرا :

١) أنت مصابة بالدودة الوحيدة وعلاجها أخذ شربة دود والامتناع عن تناول أى طعام طول النهار الى أن تنزل الدودة ٢) نحن لانوافقك على هذا الخجل . وعلى كل حال فهناك طبيبات يمكن أن تعرضى نفسك عليهن .

الانسة اليس جوزيف عجودى زحلة :

١) لا يمكننا مع الاسف ان نرسل لك المستحضر الذى تطلبينه . يمكنك ان تسألى عنه اية صيدلية كبيرة ببيروت ٢) ادهنى وجهك بمحلول قابض للمسام
٣) حولنا مسابقتك الى محلات جينو .

احمد ع. صول بوليس الاسكندرية:
صفحة هل لك مظلمة خاصة بقارئات بنت النيل فقط . وعلى أى حال فاننا نعتقد انهم سينظرون فى أمر شكواك وسينصفونك

ع.م. كفرالشيخ فؤادية :
بشرتك دهنية . امسحيها يوميا بمحلول قابض للمسام .

ابتداء من ١٣ يولية
سنة ١٩٥٠
فى سينما مترو بالقاهرة
الملايو



سبنسر تراسى والنجمة الايطالية الجديدة فالنتينا كورتيزا فى مشهد من فيلم (الملايو) الذى أنتجته ، مترو جولدوين ماير انتاجا نفيسا رائعا وجندت له مجموعة ممتازة من ألمع كواكب الشاشة نذكر منهم – بجانب تراسى – جيمس ستيوارت وليونل باريمور وجون هودياك وسيدنى جرينستريت وغيرهم. وهو يروى قصة اثنين من المغامرين الشجعان أوفدتهما أمريكا للاستيلاء على المطاط وتهريبه. والفيلم من اخراج رينشارد ثورب .

رجاء حسن :
يجب على والدتك أن تهتم أولا بصحتها العامة وان تعرض نفسها على أخصائى فى الامراض الباطنية ليعالج صداعها فقد تكون فى حاجة الى مقويات أو تكون مصابة بارتفاع فى ضغط الدم .

مصطفى النجار – شبين الكوم :
بنت النيل ترحب بكل ما يرسل اليها من مقالات وتنشر منها مايصلح للنشر بدون مقابل .

فتحية راغب مصر الجديدة :
الاستاذ عيسى متولى كاتب مصرى وعنوانه بنك مصر بالقاهرة

محمد امام – بورسعيد :
هل انت متأكد فعلا مما تقول ؟

س. حاء بمصر الجديدة :
لايوجد علاج لضعف العين سوى اراحتها ماامكن واستعمال النظارات الطبية لئلا تضعف اكثر فاكثر

الحائرة اعتدال شبرا مصر :
١) افردى شعرك بتدليكه بزيت الزيتون النقى أو بالبرافين ومشطيه جيدا يوميا صباح مساء ٢) عودى الى مجموعة بنت النيل تجدى فيها ما أنت فى حاجة اليه .

آنسة انتظار عبد الحميد :
ركوب الدراجة مفيد للجسم ولكنه وحده لايكفى . يجب أولا أن تفحصى قلبك ورئتيك فان كانت سليمة كان بها . على ان ننصح بان تمتنعى عن أكل المواد الدسمة والنشوية ٢) قولى لاختك أن تدلك صدرها من الداخل الى الخارج بحركة دائرية وانت تخبرنا بالنتيجة بعد شهر .

أ.غ. بأسيوط :
لابد من استشارة اخصائى فى الغدد

الآنسة دولت أحمد سليمان :
١) سنبحث اقتراحك على ضوء امكانيات اتحاد بنت النيل ٢) قولى لقريبتك أن تفرش رموش عينيها بزيت الخروع وأن تتخذ حيطتها بحيث لاينساب زيت الخروع داخل العين

المعذبة س. بالعراق :
نحن لا نوافق على الطلاق فان ما ذكرته من الاسباب غير كاف .

ماري جرجس بالمنيا :
لا داعى لارسال طوابع البريد يجب أولا أن تعالجى امساكك لانه بيت الداء . تناولى كل ليلة ملعقة كبيرة من البرافين أو نصف فنجان قهوة . دلكى بطنك تدليكا دائريا من الداخل الى الخارج . اكثرى من تناول الخضراوات لاسيما الكرات بعد غسلها غسلا جيدا . افيدينى بالنتيجة بعد الاستمرار على هذا العلاج شهرا كاملا .

حرم محمود عاشور :
قرأنا عن هذا المستحضر ولكننا لم نجربه . ويمكنك ان اردت أن تجربيه على جزء من جسمك فان نجحت التجربة كان بها والا فعودى الى الطريقة المتبعة عندنا فى مصر .

ن. فهمى طنطا :
الشمواه الابيض يمكن غسله بالبنزين ثم يرش عليه قليل من بودرة التالك أو كربونات المغنسيوم ويدلك جيدا ويدخل فى الاصبع من آن لآخر . والقفاز الشمواه البنفسجى ينظف بمسحه بقطعة مغموسة بالبنزين وتتركه حتى يجف ثم يدهن بدهان الشمواه السائل المناسب للونه

لولو ص.ح.ا. مصر الجديدة :
١) مشطى شعرك يوميا ودلكى منابته فان لم يؤت هذا العلاج ثماره فعليك باستشارة اخصائى فى امراض الجلد ٢) يجب أن تستعملى كريما غير دسم وتدهنى وجهك بمحلول قابض للمسام ٣) اعرضى حالتك على اخصائى فى الاسنان ٤) شكرا على معايدتك الرقيقة ونرجو لك توفيقا وسعادة .

هدى الشاذلى :
اذهبى الى ادارة المصرى واطلبى العدد الذى ظهر فيه ردك على الاستفتاء .

بسة – بنى سويف :
١) المكواة تؤذى الشعر الضعيف دلكى شعرك جيدا بزيت الخروع أو بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون ٢) لاعلاقة بين ربط الرأس ليلا ونمو الشعر.

مدام فخرى عبد النور :
١) لابد من عرض ابنتيك على اخصائى فى الامراض الجلدية ٢) هناك مرهم خاص يستعمل لتقوية الرموش ولكننا ننصحك ايضا باستشارة اخصائى فى امراض العيون .

ملك ((الحائرة)) :
فى استطاعتك أن تستأنفى الحكم أما نحن فلا نستطيع أن نعمل لك شيئا مع الاسف .

فاطمة اسماعيل :
مشكلتك ياسيدتى معقدة وقد وقعت ضحية ثقتك العمياء فى هذا الشخص . الجئى لمحام فقد يشير عليك برفع قضية لتستردى حقوقك .

حائرة بالعباسية :
لابد لك من أن تبتدئى عند احدى الخائطات لكى تتدربى وتجمعى فى الوقت نفسه ثمن شراء آلة الخياطة وفى استطاعتك أن تقنعى زوجك بالحسنى بوجاهة مشروعك .

الآنسة ع.ز. الفجالة :
مربى القوطة (الست فى الناموسية)
المقادير :
٢ رطل قوطه معده ٢ كوب من ماء السلق ٢ رطل سكر ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :
١ – يزال الغلاف الخارجى للفاكهة ثم توزن وتغسل
٢ – يضاف اليها مقدار كوب من الماء البارد وترفع فوق نار هادئة حتى تنضج وتلين
٣ – تصفى القوطة من ماء السلق ثم يكال ويؤخذ منه مقدار كوبين
٤ – يضاف السكر لمقدار الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ثم ترفع النار ويترك ليغلى مدة ١٠ دقائق مع نزع الريم كلما ظهر
٥ – تضاف الفاكهة المسلوقة وتترك على النار الهادئة لمدة ربع ساعة ثم أضيفى عصير الليمون وتترك المربى على النار حتى تأخذ قوامها المعتاد
٦ – تعبأ وهى ساخنة فى برطمنات جافة

تنسيق الصالونات بنباتات الظل

يمكنك يا سيدتى أن تنسقى صالونك وردهاتك وجميع الاماكن التى لاتصلها أشعة الشمس المباشرة بهذه النباتات الجميلةحتى لا يقل منزلك جمالا ورونقا وحسن تنسيق عن منازل الغربيين ويستلزم ذلك الالمام بالنقط الاتية :

ا ـ أنواع النباتات التى تعيش فى الظل

ب ـ الاوانى اللازمة لهذه النباتات

جـ ـ كيفية تنسيق هذه النباتات فى الصالونات والردهات ٠

د ـ المحافظة على هذه النباتات من الموت ٠

ا ـ أنواع نباتات الظل :

تحتاج النباتات العادية لاشعة الشمس المباشرة لاتمام عملية التمثيل اللازمة لحياتها ولكن هناك بعض أنواع من النباتات يمكنها الاستغناء عن أشعة الشمس المباشرةاكتفاء بضوء الشمس العادى وهذه هى نباتات الظل التى يمكن استخدامها فى تزيين المنازل من الداخل ونذكر فيما يلى عشرة أنواع من هذه النباتات :

١ ـ **اللاتانيا** : وهى نوع من أنواع النخيل قصيرة الساق وأوراقها مروحية عريضة ، وهذا النوع حجمه كبير نوعا لذلك يحتاج فى تربيته الى براميل صغيرة أو اصص كبيرة ويعمر هذا النبات نحو خمسة عشرعاما

٢ـ **الفوجير** : وهو نبات سرخس ومنه أنواع كثيرة ويزرع لجمال أوراقه الطويلة الرفيعة المفصصة تفصيصا كاملا ٠

٣ـ **الصفندر** : يزرع هذا النبات لجمال أوراقه الصغيرة التى تشبه الى حد ما أوراق أشجار الليمون وبوسط الورقة شوكة صغيرة ٠

٤ ـ **الدراسينا** : أوراقه تشبه أوراق الاسبراسترا الا أن له ساقا رفيعا ومنها نوع لون أوراقه وساقه أخضر واخر لون أوراقه وساقه أحمر كما أن منه أنواعا عالية (طويلةالساق)

٥ ـ **الساكس** : ويسمى (ذيل الجمل) لان أوراقه تشبه ذيل الجمل وهو نوع من النخيل يزرع لجمال أوراقه وانتظام نموه وهو بطىء النمو

٦ ـ **بيجونيا** : ويسميه العامة ودن الفيل لان أوراقه عريضة سميكة حمراء اللون تشبه ودن الفيل وهذا النبات يزهر أزهارا بمبة حمراء فى الربيع ٠

٧ـ **البوتس** : وهو نبات متسلق يزرع لجمال أوراقه الصغيرة السميكة المزركشة واذا وضع على رف عال يمكن تدلية سيقانه وأوراقه الى أسفل أو رفعها الى أعلى ، وهو نبات مائى ويمكن تربيته بزراعة العقلة الطرفية (طرف الساق النامى) وغرسها داخل اناء زجاجى به قليل من الرمل والماء ٠

٨ ـ **الفلانجيا** : وهو نبات صغير الحجم وأوراقه خضراء شريطية سميكة ومنه نوع أوراقه خضراء وبهاخط أبيض ٠

ب ـ الاوانى اللازمة لهذه النباتات :

أكبر هذه الانواع هو اللاتانيا وهذه اما أن تربى داخل براميل صغيرة الحجم تدهن باللون الاخضر أو فى أصص كبيرةالحجم٠ أما باقى الانواع فتزرع فى اصص مناسبة لحجمها ٠ وتوضع هذه الاصص داخل أوان نحاسية خاصة مختلفة الاحجام بعضها يسع واحد من الاصص وبعضها يسع صفا من الاصص المتجاورة حتى تحجب منظر الاصص فتزيد فى جمال النباتات ، واذا تعذر الحصول على هذه الاوانى النحاسية فيمكن تغليف الاصص العادية بقماش ملون بلون مناسب للاثاث ويحسن دهان هذه الاصص بأحد الالوان الزيتية قبل تغليفها بالقماش حتى لا يرشح منها الماء ٠

ابراهيم بولس ابراهيم

لقد فشلت

بقية المنشور ص ٣٣

ثقافة منلوجية

ويبدو ايضا ، انها تلقت نصيبا كبيرا من ثقافتها من لسان اسماعيل يس ، ومحمود شكوكو ٠

لقد كان (التقل والدلال) والوسائل الحديثة فى (اللوع) ، والفنون الرفيعة فى الاغاظة و (المرمطة) الرزينة ، كأنها كانت كلها الثقافة التى يجب أن تتلقاها الفتاة لترويض الرجل، حتى تتصرف فيه كيفما تشاء ٠

فلا بد له أن يمسى ليقبل اليد التى صفعته فى الصباح، ويصبح ليتلقى صفعة أخرى بعد قبلة المساء ٠

لم يكن يدور بخلدى ، أن الزوج لا بد وأن يربطعنقه فى حبل ، طرفه فى يد رقيقة ناعمة ، ترخيه ليغنى ويرقص ، وتشده لينحنى ويستسلم ، والا ٠٠ جف حلقه ، وبرزت عيناه ، وودعته روحه٠

ولكنى ، رفضت الحبل ، ورفضت صفعة الصباح ، وقبلة المساء ٠

وهناك شىء اسمه المحظور وقد وقع ، فعلا ، هذا المحظور ٠

زواج بالمراسلة

لقد رغبت أن تتزوجنى (بالمراسلة) ، وقدكان ٠

كانت تمضى ستة أيام فى بيت أهلها ، ويوما واحدا فى بيتى ٠

أفليس فراق الاهل صعبا؟

كانت تمضىفى بيتى يوما واحدا ، أربع ساعات فى الحمام ، واربعا فى التزين، واربعا فى الاكل ، واربعافى قرءة (أرسين لوبين) ، والباقى مع الملائكة فى نوم عميق ٠

زوجة ماريونيت

وهى ، مع ذلك ، فوق العشرين ، ولكنها تلبس كبنت السابعة ، مع فارق بسيط ، هو بقعة ضخمة حمراء على الفم الجميل ٠

ووقع المحظور ، فعلا ، بعد شهر واحد من عمر الزواج (السعيد) ٠

ولم ينجب هذا الشهر شيئا ، الا خمس سنوات ، صرفتها (هى) فى تطبيق (مقالب) أرسين لوبين ، بين دور القضاء ، ومكاتب المحامين ٠

المجتمع الفاشل

انى أرى مئات الخطوبات تفسخ كل يوم ، ومئات البيوت تهدم كل يوم ، ومئات الاطفال تشرد كل يوم ٠٠

ما السبب ؟

أهو الرجل أم المرأة ؟

فى احصاء ١٩٤٤ ، كان عدد عقود الزواج،٢٧٨٩٨٨ وكان عدد اشهادات الطلاق ٨٦٤٥

وهذا يعنى ، أن من كل مائة زيجة ، تفشل اثنتان وثلاثون ، أى الثلث تقريبا وهذه نسبة مروعة ٠

والمجتمع الذى فيه هذه النسبة المروعة ، مجتمع فاشل ٠

ما السبب ؟

أهو الرجل ، أم ، المرأة أم الاثنان معا ؟

لقد حاولت أن أعرف السبب ، ولا زلت لا أعرفه٠

انى لادعو القارئات والقراء ليقولوا بصراحة ما السبب٠

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

ستستقبلين ياسيّدتي

كما كانت تستقبل سيّدات الأمس

ان السحر، والمرح، والأناقة
تسود على طائرات ايرفرانس
أنت ضيفة كريمة
ان الذين يستقبلونك يحيّون لك

هذا الجو المترف الذى اشتهرت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التى لها قدرها
على خطوط ايرفرانس هى من اجمل ميزاتها

اير فرانس

الادارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ١٥ ـ ٧٩٩١٤



الفروع : القاهرة عمارة فندق
شبرد تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية : ٣ شارع فؤاد
تليفون ٢١٢٧٥